MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
Boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 21 1999
nummer 2 *f.* 7,50

Korte introductie Tibetaans boeddhisme
Meditatie met het mani-wiel
Programma 1999

Voorwoord

De fantastische lessen van onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, trekken nog niet de grote aantallen mensen waarop we hadden gehoopt. Misschien beseffen de meeste mensen nog niet dat de fortuinlijke situatie die we momenteel in Nederland genieten afhankelijk is van een groot aantal factoren en daarom elk moment kan veranderen in een minder fortuinlijke situatie. Door een hang naar luiheid stellen we onze goede voornemens nog al te vaak uit. Andere dingen vinden we te moeilijk om zelfs maar aan te beginnen. Zo doen we noch de gemakkelijke, noch de moeilijke dingen. Hoewel het wekelijkse sport-uurtje wel in onze agenda staat, ontbreken daarin vaak nog de afspraken voor het trainen van onze geest. Toch gaat de geest door naar een volgend leven. Geestelijke training loont zowel op korte als op langere termijn. Bovendien is er aan geestelijke training geen grens. De Tibetaans boeddhistische kennis over de geest, sterven en reïncarnatie is voor iedere moderne mens nuttig en verrijkend. Het verhoogt de kwaliteit van ons leven veel meer, dan een loonsverhoging van een paar procent kan doen. Toch staat training voor geestelijke ontwikkeling nog in geen enkele CAO. U moet het dus zelf doen. Het is Uw beslissing. Het is Uw leven. Het gaat om Uw geluk. Komt U ook eens Uw licht opsteken?

H. v.d. Bogaert

Door Hans van den Bogaert,
eindredacteur.

Inhoud

Korte introductie in het Tibetaans boeddhisme
door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen 1

Eem methode van meditatie met het mani-wiel
door Lama Thubten Zopa Rinpochee 6

Over leven en sterven door Klaas Boer 10

Maitreya Amsterdam door Robert van Opstal 12

Verschijnselen vanuit de leegte door Sander Tideman 17

Tibetnieuws 16

Overzicht kalender 20

Cursusinfo 22

Programma 1999 23

Lezingen in het land 27

Korte introductie in het Tibetaans boeddhisme

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee en Geshe Sonam Gyaltsen tijdens de opening van het Maitreya Instituut Amsterdam.

Een lezing door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen op de open dag van het Maitreya Instituut Amsterdam op 15 - 11 - 1998.

Het boeddhisme komt zoals u weet van de historische Boeddha Sakyamoenie en is meer dan 2500 jaar oud. Ongeveer 560 voor Christus werd de historische Boeddha als Prins Siddharta in een koninklijke familie in een klein koninkrijkje in Noord-India geboren. Als Indiase prins had hij een zeer comfortabel en rijk leven. Maar ondanks de welvaart en het comfort dat een prins in die tijd in India kon ervaren, was hij niet tevreden met zijn bestaan. Toen hij in de wereld om het paleis heen geconfronteerd werd met ziekte, ouderdom en dood, besloot hij zijn koninklijke outfit aan de kapstok te hangen en te zoeken naar de diepere zin van het leven. Dat was zeer tegen de wens van zijn vader en moeder in. Met name de vader van Prins Siddharta had zijn hoop gesteld op een troonopvolger en Siddharta was de enige zoon. Daarom deed de koning er ook alles aan om het lijden uit de buurt van de prins te houden en het koninklijke leven als een rooskleurig geheel voor te schilderen.

Niet alleen werd Prins Siddharta geconfronteerd met het lijden door ouderdom, ziekte en dood, hij zag ook een Indiase yogi, iemand die het wereldse leven vaarwel had gezegd om naar spirituele waarden te zoeken. Dat inspireerde de prins ertoe hetzelfde te doen. Er zijn verschillende verhalen over de onthechting van Prins Siddharta. Een verhaal is dat de emanatie van één van de Hindoe-goden verscheen als een zwervende dakloze monnik en de Boeddha inspireerde het spirituele pad op te gaan. Een andere versie van het verhaal is dat er een Hindoe-yogi langsliep waardoor de Boeddha werd geïnspireerd het spirituele pad te volgen. Dit is een interessant gegeven. Binnen het boeddhisme als geheel onderscheiden we het Hinayana, het bescheiden voertuig en het Mahayana, het grote voertuig. Zelfs de levensloop van de historische Boeddha wordt in deze twee stromingen verschillend beschreven. In het Mahayana is er veel meer magie en zijn er verhalen over de Hindoe-goden. En in het Hinayana is de levensloop van de Boeddha veel meer een historisch feitelijk verhaal. Het is nuttig dit te weten omdat er in de boeddhistische wereld een aantal landen is waar het

Hinayana boeddhisme wordt gevolgd, waaronder Sri Lanka, Thailand en Birma en een aantal landen waar het Mahayana boeddhisme wordt gevolgd zoals Tibet, het oude China, Taiwan, Vietnam en Japan.

het boeddhaschap, de staat van verlichting en het hoogst mogelijke niveau van geestelijke evolutie, bereikt met de motivatie het welzijn van alle verschillende soorten wezens te vergroten. Na het bereiken van de verlichting heeft hij 45 jarenlang de boeddhistische leer onderwezen. Omdat de Boeddha dus 45 jaar lang het boeddhisme heeft onderwezen aan een sterk uiteenlopend publiek, heeft hij veel methoden en technieken onderwezen, die eigenlijk allemaal gericht zijn op het pacificeren van verstorende factoren in de geest, waardoor innerlijke vrede ontstaat. De veelheid aan leringen die door de historische Boeddha zijn gegeven kennen we tegenwoordig als de verschillende Soetra's en Tantra's, de teksten waarin de leringen staan opgetekend. Daarbij heeft de Boeddha bovendien informatie verschaft over medicijnen en geneeskunst die de basis vormen van de huidige Tibetaanse geneeskunde. Maar los daarvan zijn er verschillende filosofische leerstellingen gecategoriseerd in de vier filosofische scholen van het boeddhisme. De verschillende invalshoeken van de vier grote filosofische stromingen binnen het boeddhisme zijn erop gericht onze eigen geest te bedwingen, onze eigen geest te pacificeren en daardoor gelukkiger te worden.

De Boeddha heeft veel methoden en technieken onderwezen die eigenlijk allemaal gericht zijn op het pacificeren van verstorende factoren in de geest, waardoor innerlijke vrede ontstaat.

De termen Hinayana en Mahayana zijn nooit door de Boeddha zelf gebruikt. De Boeddha gaf onderricht dat was afgestemd op verschillende soorten volgelingen met een verschillende capaciteit, aanleg en intelligentieniveau en met een verschillende maatschappelijke betrokkenheid. Pas later zijn groepen onderricht van de Boeddha ingedeeld onder de noemer Hinayana en Mahayana. Ik zal proberen het belangrijke verschil tussen Hinayana en Mahayana aan de hand van een politiek bijvoorbeeld, dat we misschien gemakkelijker herkennen, duidelijk te maken. Stel dat er in Nederland mensen zijn die zich sterk maken voor het welvaartsniveau en het geluksniveau van de mensen in Nederland en zich weinig bekommeren om de internationale politiek en het welvaartsniveau van mensen in andere landen. Dit zou je voorzichtig kunnen vergelijken met de Hinayana motivatie, een bescheiden motivatie als een denken op kleinere schaal. In dit voorbeeld zou de Mahayana motivatie het werken en denken aan het welvaartsniveau en geluk van alle mensen in alle landen van de hele wereld zijn.

Het een is niet noodzakelijk beter dan het andere, althans niet in het boeddhisme. Er zijn mensen die zich op kleinere schaal kunnen inspannen en er zijn mensen die veel meer kunnen. Hoe dan ook, die historische Boeddha als prins Siddharta heeft zijn ouderlijke comfortabele paleis verlaten, is in meditatie gegaan en heeft

Heel bijzonder is dat al die leringen van de Boeddha bijdragen aan het geluk van alle wezens en ook bedoeld zijn voor het geluk van alle wezens. Boeddha was er immers niet op uit zelf gelukkig te worden maar heeft zijn hele spirituele carrière, vanaf het moment dat hij het ouderlijke paleis verliet, gebaseerd op de wens iedereen gelukkig te willen maken. Van het begin af aan was de zoektocht van Boeddha erop gericht alle wezens, alle mensen, alle dieren enzovoort, gelukkig te maken. Omdat de motivatie van de Boeddha zo universeel is, is zijn methode ook universeel toepasbaar. Zijn geneeskunst en zijn filosofie zijn effectief voor alle verschillende wezens. Je hoeft geen boeddhist te zijn, je hoeft geen Tibetaan te zijn om baat te vinden bij de boeddhistische geneesmethode en bij de boeddhistische filosofie.

Het is belangrijk in te zien dat anderen net zo zijn als wij. Het is juist het bewustzijn van de situatie van de ander dat de basis ethiek vormt van het boeddhisme en ervoor zorgt dat het boeddhisme zo vermaard is geworden voor zijn praktijk van geweldloosheid. De basis ethiek van geweldloosheid is het streven naar persoonlijk geluk zonder daarbij de ander geweld aan te doen. Dit noemen we in het Christendom naastenliefde.

Ik denk dat het een uniek aspect is van de boeddhistische leer, dat ze helemaal is onderwezen om verschillende soorten wezens te helpen. Daarom sluiten de adviezen van de Boeddha, de instructies, de leerstellingen, de handleidingen voor positief denken en voor mediteren ook naadloos aan bij de behoeften van de verschillende mensen. De leer van de Boeddha voorziet in de behoeften van verschillende personen. De Boeddha had niet de behoefte "ik weet iets dus

ik moest zo nodig iets kwijt", nee de Boeddha gaf zijn adviezen altijd in antwoord op vragen, in antwoord op behoeften van noodlijdende wezens.

Nu zijn er in het boeddhisme, omdat het steeds gegeven werd in antwoord op behoeften van verschillende personen, heel veel verschillende methoden en technieken, heel veel ideeen ook die door de Boeddha zijn geformuleerd als een hulpmiddel om gelukkiger te worden. Er zijn maar liefst 84000 verschillende leerstellingen. Dat maakt het boeddhisme complex, omdat het heel omvangrijk is. Aan de andere kant is er een enorme vrijheid om binnen die 84000 leerstellingen te kiezen wat voor ons persoonlijk aantrekkelijk en effectief is. Als ik mijzelf als voorbeeld mag geven, ik ben toen ik 6 jaar was monnik geworden en heb als monnik altijd heel intensief de boedistische leer bestudeerd en beoefend. Daarbij heb ik steeds weer opnieuw ontdekt dat er alle vrijheid is zelf keuzes te maken. Er wordt nooit iets van boven af opgelegd.

Wanneer we de belangrijke boeddhistische principes van karma, oorzaken en gevolgen onderzoeken, dan zien we daarin een bepaalde wetmatigheid die ons doet denken aan de wetboeken van strafrecht en dergelijke, maar dat is een verkeerde waarneming. De wet van oorzaak en gevolg is de beschrijving van een natuurwet. Als we het één doen, dan gebeurt daardoor het andere. De leer van het karma is dan ook niet door de Boeddha bedacht, hij heeft ons enkel gewezen op de aanwezigheid van oorzakelijkheid in ons eigen leven. Hij heeft duidelijk gemaakt dat we door de oorzakelijkheid te bestuderen en door er vat op te krijgen, de scheppers zijn van ons eigen geluk en ons eigen lijden. Door met deze kennis verstandig om te gaan, verhogen we de kwaliteit van ons eigen leven.

Tot op de dag van vandaag is de grote kracht van het boeddhisme het uitgangspunt dat alle wezens, alle mensen, alle dieren enzovoort in beweging zijn met maar een doel: gelukkig te worden en problemen te voorkomen. Die universele behoefte gelukkig te worden en niet meer te hoeven te lijden is een wens die alle wezens met elkaar delen. Toch zijn er maar weinige mensen en dieren die er in slagen echt gelukkig te worden. Daarom komt het boeddhisme heel goed van pas. Het leert ons hoe we specifieke oorzaken kunnen creëren om gelukkig te worden en hoe we de oorzaken die problemen creëren kunnen vermijden. Een probleem daarbij is dat alle wezens, die net als wij allemaal gelukkig willen zijn, allemaal egoïstisch zijn. Het is heel normaal en heel natuurlijk om egoïstisch te zijn, maar daarmee ontstaat het gevaar dat we in het streven naar ons geluk de anderen te kort doen. Daarom wijst het boeddhisme erop dat wij in ons streven naar ons geluk er juist voor moeten waken dat we anderen geen geweld aan doen. Doen we dat wel, dan zullen we uiteindelijk ongelukkiger worden.

De Boeddha heeft een vrij eenvoudige oplossing voor dit dilemma en zegt: Alle wezens willen gelukkig zijn en alle wezens zijn in feite egoïstisch. Het is belangrijk in te zien dat anderen net zo zijn als wij. Als we vervolgens bedenken dat anderen ook geen problemen willen net als wij, dan kunnen wij er voor zorgen dat we in ons streven naar ons persoonlijke geluk de ander geen geweld aan doen en begrip ontwikkelen voor de situatie van de ander. Het is juist het bewustzijn van de situatie van de ander dat de basis ethiek vormt van het boeddhisme en ervoor zorgt dat het boeddhisme zo vermaard is geworden voor zijn praktijk van geweldloosheid. De basis-ethiek van geweldloosheid is het streven naar persoonlijk geluk zonder daarbij de ander geweld aan te doen. Dit noemen we in het Christendom naastenliefde: een gevoel van liefde en mededogen voor de medemens op basis waarvan de beoefening van vrijgevigheid tot stand komt.
Ik ben dan ook blij te kunnen constateren dat vanuit de Christelijke invalshoek veel gedaan wordt voor de medemens. Die naastenliefde is het gevolg van mededogen en liefde voor de medemens, waarbij we niet alleen proberen gelukkig te worden zonder de ander geweld aan te doen, maar daarbij ook nog eens proberen de ander actief te helpen. Deze hulpvaardigheid zien we in het boeddhisme uitgewerkt in de meditaties op liefde en mededogen. De praktijk dient gebaseerd te zijn op liefde en mededogen die we als geestelijke waarden in onze eigen geest tot ontwikkeling brengen. Ik zal vandaag niet verder ingaan op de methoden om liefde en mededogen in de eigen geest tot ontwikkeling te brengen. Uiteindelijk ben ik alleen maar gevraagd om een korte introductie te geven en niet om feitelijke meditatie technieken te onderwijzen.
Naast de praktijk waarbij het boeddhisme zich sterk maakt voor liefde en mededogen en een basis-ethiek van geweldloosheid houdt de theorie zich bezig met het onderling afhankelijk ontstaan van alle verschijnselen.

Met de wens dat anderen niet lijden, dus met mededogen voor anderen, streven we ernaar geweldloos te zijn en in de breedste zin van het woord

Het besef dat alles wat bestaat het gevolg is van oorzaken en omstandigheden en het besef dat de gevolgen overeenkomen met de oorzaken, leert ons dat we zelf verantwoordelijk zijn voor hetgeen we ervaren.

anderen geen geweld aan te doen. Ook niet door onze mening op te dringen of iets dergelijks. We proberen altijd geweldloos te zijn en op basis van liefde de ander gelukkig te maken waar we kunnen. Ik denk zelf dat het een mooie praktijk is van het boeddhisme, vanuit mededogen - de wens dat een ander niet hoeft te lijden - geweldloos te zijn en vanuit liefde - de wens dat een ander gelukkig is - te helpen daar waar we kunnen.

Als we vervolgens die boeddhistische praktijk met het aspect van wijsheid combineren vanuit het idee van onderling afhankelijk ontstaan, door te beseffen dat alle verschillende verschijnselen niet op eigen kracht bestaan maar altijd bestaan in onderling afhankelijke relaties met oorzaken en omstandigheden, dan begrijpen we ook steeds beter hoe de wereld waarin wij leven in elkaar steekt. Het is juist eigenlijk wel heel erg prettig dat alles wat bestaat afhankelijk is van oorzaken en omstandigheden. Immers ook ons geluk is afhankelijk van oorzaken en omstandigheden. Ook onze problemen komen niet uit de lucht vallen maar hebben specifieke oorzaken en omstandigheden.
Naarmate we daarvan meer begrijpen, des te beter we in staat zullen zijn de oorzaken voor geluk te creëren en oorzaken voor problemen te voorkomen.
Oorzaken voor geluk zijn heilzame activiteiten, de dingen die we doen, zeggen en denken, die goed zijn voor onszelf en voor anderen. Schadelijke activiteiten veroorzaken problemen.
Het besef dat alles wat bestaat het gevolg is van oorzaken en omstandigheden en het besef dat de gevolgen overeenkomen met de oorzaken, leert ons dat we zelf verantwoordelijk zijn voor hetgeen we ervaren.

Dit is dan de manier waarop de wet van oorzaken en gevolg zijn plaats krijgt in onderling afhankelijk ontstaan, de theoretische of filosofische kant van het boeddhisme, terwijl we in de praktijk leren hoe liefde en mededogen leiden tot een houding van geweldloosheid en bereidheid anderen te helpen. Op basis van deze tweedeling in theorie en praktijk zijn er talrijke boeddhistische beoefeningen die allemaal bedoeld zijn voor het onder controle krijgen van onze eigen geest en waardoor we de kwaliteit van ons leven verbeteren.

Als we eenmaal vat hebben op onze eigen geest en op de kwaliteit van ons leven, zijn er in het Tibetaanse boeddhisme de tantrische methoden, waarmee we de ontwikkeling versnellen. Oorspronkelijk zijn de tantrische methoden van het boeddhisme geheim omdat ze in handen van verkeerde beoefenaars niets positiefs opleveren en alleen maar problemen veroorzaken. De tantrische methoden zijn oorspronkelijk alleen maar bedoeld voor mensen die hun geest al helemaal onder controle hebben. Dit criterium was in de boeddhistische wereld zo ver doorgevoerd en de tantra's werden zozeer geheim gehouden, dat er nu nog steeds hele bevolkingsgroepen in de boeddhistische wereld zijn, die niet geloven dat de tantra's ooit door de Boeddha zijn onderwezen. Dat geeft aan hoe geheim ze waren. Hoewel die geheimhouding is doorbroken, ben ik daar zelf niet blij mee. Er zijn mensen in de Westerse Wereld, in Europa en Amerika die een verkeerd idee over de boeddhistische tantra's hebben ontwikkeld en orgieën met seksuele uitspattingen en verschillende drugs en alcohol houden onder het mom van tantra. Dat heeft niets met tantra te maken. Als mensen een orgie willen houden, dan moeten ze dat zelf weten, maar dat hoeven ze geen tantra te noemen. Toch heet één van de bekendste seksclubs in Amsterdam Yab Yum, nietwaar? Dat komt dan misschien omdat in de meditaties van de hoogste klasse van tantra, de hoogste yoga tantra, meditatie-boeddha's worden afgebeeld die in een seksuele omhelzing met hun vrouwelijke wijsheidspartner zijn. Ik kan in dat verband een verhaal vertellen uit de tijd van Tilopa en Naropa. Tilopa was een grote Yogi en Naropa was een zeer gerespecteerde abt van één van de grootste boeddhistische kloosters van die tijd. Naropa kwam bij Tilopa in de leer en verzocht om tantrisch onderricht waarop Tilopa antwoordde: "Nee, ga nou eerst nog maar een tijdje op mededogen en liefde mediteren." In die tijd luisterden de leerlingen nog heel goed naar de leraar, dus na een paar jaar op mededogen en liefde te hebben gemediteerd, kwam Naropa terug bij zijn meester Tilopa en vroeg: "Kan ik met tantrisch onderricht beginnen, want ik wil ook wel die tantra doen waarbij je de subtiele energieën absorbeert met behulp van een fysieke partner". Toen nam Tilopa, de grote Yogi, Naropa mee naar het bos. Midden in dat bos was een fruitboom overladen met vruchten en Tilopa zei: "Als je echt je geest beheerst, dan ben je klaar voor tantra, anders niet." Tilopa keek naar de vruchten in de boom, sloeg z'n

De tantrische methoden in het boeddhisme kunnen effectief zijn voor mensen die hun geest al volledig onder controle hebben. Tot we onze geest zover onder controle hebben, biedt het boeddhisme methoden om de altruïstischemotivatie op te wekken, om steeds meer wezens in liefde en mededogen te betrekken, de juiste zienswijze te ontwikkelen en een krachtig verlangen naar bevrijding van de gebrekkige vormen van bestaan.

Dharma betekent het vasthouden van je geest op zo'n manier, dat je er niet ongelukkiger maar gelukkiger van wordt. De Dharma beschermt ons tegen het lijden. Dharma is daarom onze beschermer.

ogen naar de aarde en tegelijkertijd, terwijl hij dat deed, vielen alle vruchten van de boom op de grond. Tilopa zei toen tegen Naropa: "als jij echt je geest onder controle hebt, kijk dan omhoog en hang op die manier alle vruchten weer terug in de boom. Dat lukte hem niet, tot Tilopa omhoog keek en ja, al die vruchten hingen weer op de plaats in de boom. Tilopa keek weer naar beneden en alle vruchten vielen weer op de grond. Naropa mocht het nog een keer proberen, maar hoe hij het ook probeerde, er ging geen appeltje terug naar de boom. Waarop Tilopa andwoordde: "Als leraar moet ik je toch teleurstellen want je bent er nog niet klaar voor. Ga maar weer terug om te mediteren."

Dit verhaal vertel ik natuurlijk niet voor niets. Dit geeft aan dat de Tantrische methoden in het boeddhisme effectief kunnen zijn voor mensen die hun geest al volledig onder controle hebben. Zozeer zelfs dat ze dit soort magische dingen kunnen laten gebeuren. Tot we onze geest zover onder controle hebben biedt het boeddhisme methoden om

1. de altruïstische motivatie op te wekken, om steeds meer wezens in liefde en mededogen te betrekken,
2. de juiste ziens wijze te ontwikkelen: dat niets op eigen kracht bestaat en
3. een krachtig verlangen naar bevrijding van de gebrekkige vormen van bestaan.

Alleen op basis van deze "drie hoofdzaken van het pad" en het volledig beheersen van de eigen geest, heeft het beoefenen van de hoogste yoga tantra, waarin overigens pas in het allerlaatste moment van de allerlaatste fase gebruik wordt gemaakt van een fysieke partner, zin. En anders, als iemand behoefte heeft aan seksuele uitspattingen dan moet hij dat natuurlijk zelf weten, maar dat is niet een grote verworvenheid, want zelfs de dieren doen aan seks. Een gewaarschuwd mens telt voor twee. De tantrische methoden zijn zeer effectief als je er klaar voor bent, anders niet.

Hier wil ik het dan bij laten voor vanmiddag. Het is ook alleen de bedoeling geweest even iets van het Tibetaans boeddhisme te laten zien door jullie even een kijkje in de keuken te gunnen. De gerechten zullen, zoals het programma aangeeft, later worden geserveerd. Ik vind het heel prettig te zien dat de zaal vanmiddag goed vol zit en zoals ik al gezegd heb, de boeddhistische gerechten zullen op specifieke tijden worden geserveerd zoals aangekondigd in het programma overzicht. Als u iets wilt leren van het boeddhisme, dan bent u welkom hier uw licht op te steken. U kunt vragen naar hetgeen u wilt en u hoeft niet bang te zijn dat u met iets anders wordt opgezadeld. In alle gevallen is het advies en de instructie die hier gegeven wordt geheel vrijblijvend. Het is mijn eigen overtuiging dat het boeddhisme veel te bieden heeft aan de westerse mens die al een behoorlijk materieel niveau van welvaart heeft bereikt. Eigenlijk hoeven de mensen hier alleen nog maar iets aan hun gedachten te veranderen om echt langdurig gelukkig te worden.
Pas nadat u eenmaal zelf heeft ervaren dat bepaalde methoden voor uzelf effectief zijn, dat u daar een stukje gelukkiger door wordt, want daar gaat het om, dan is op dat moment de tijd gekomen om de buren te waarschuwen, want die willen misschien ook een stukje gelukkiger worden. Dan ben ik er in ieder geval van overtuigd dat het effectief zal zijn. Want de Dharma zoals dat heet, de Boeddhistische religie, en in wezen in essentie geldt dat natuurlijk ook voor andere religies, is bedoeld om mensen gelukkiger te maken. Religies zijn in feite dienst-verlenende instituten die er aan moeten bijdragen dat mensen gelukkiger worden.

Het Tibetaanse woord voor Dharma is Chö en betekent in feite religie. (Je kunt het vergelijken men het Griekse woord 'religare' dat ook de betekenis heeft van vasthouden.) Dharma betekent het vasthouden van je geest, het bewustzijn, op zo'n manier dat je er niet ongelukkiger, maar gelukkiger van wordt. Wanneer wij ervaren dat we ongelukkiger worden dan beoefenen we dus geen Dharma. Als wij door wat dan ook ongelukkiger worden, dan is dat geen Dharma, want Dharma is datgene waar we gelukkiger van worden. De Dharma beschermt ons tegen het lijden, houdt onze geest zo vast dat we steeds minder hoeven te lijden. Het beschermt ons tegen het lijden. Dharma is daarom onze beschermer. En dat is een mooi woord als besluit van deze bijeenkomst.

Hartelijk dank voor de belangstelling die u hebt getoond door aanwezig te zijn en wellicht tot ziens.

Transcript:
Home for Peace and Non-Violence
Vertaling: Hans van den Bogaert.

Een methode van meditatie met het mani-wiel

Ik betuig eerbied aan de spirituele en transcendente leraar Avalokiteshvara, de Boeddha van Mededogen

OM MA NI PAD ME HUM !

©Karma Mounlam

Toevlucht en het opwekken van de verlichtingsgeest (3x)
Tot aan mijn verlichting neem ik toevlucht
tot de Boeddha, de Dharma en de Spirituele Gemeenschap.
Mag ik door de verdiensten die ik verzamel
met het beoefenen van vrijgevigheid en de andere perfecties,
voor het welzijn van alle wezens, het boeddhaschap bereiken.

Overdenk:
Zelf gelukkig worden en al mijn eigen problemen oplossen is niet het enige doel in mijn leven. Het doel van mijn leven is andere voelende wezens, ontelbaar in aantal, te bevrijden, mij voor hen nuttig te maken en mij in dienst van hen te stellen. Ik zal hen allemaal uit hun lijden verlossen, hen in dit leven gelukkig maken, hen in toekomstige levens gelukkig maken, ervoor zorgen dat ze een perfecte wedergeboorte vinden, ervoor zorgen dat ze het hoogste geluk van bevrijding uit dit cyclische bestaan vinden en ervoor zorgen dat ze uiteindelijk de weergaloze gelukzaligheid van het boeddhaschap bereiken.

Visualisatie en recitatie:
Begin het Mani-wiel met de wijzers van de klok mee te draaien en reciteer de mantra: Om mani Padme Hum !
Doe, terwijl je het wiel blijft draaien, de volgende visualisaties. Probeer iedere visualisatie zolang mogelijk vast te houden.

Jan Paul Kool

Het gebedswiel in het Maitreya Instituut te Emst.

Het zuiveren van jezelf:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en verwijderen al je negatieve karma, verstorende emoties en verduisteringen. Ze nemen de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekt je liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Je vervolmaakt de beoefening van de zes perfecties en wordt als de Boeddha van Mededogen, geheel toegewijd aan het welzijn van alle voelende wezens.

Het zuiveren van de wezens in de hellen:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die in de hellen leven. Het lijden door ondraaglijke hitte of kou ondergaan. Het lijden door het levend verpletterd, gekookt, in stukken gesneden of gemarteld worden. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties zoals woede, en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de hongerige geesten:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die leven in de wereld van de hongerige geesten. Het lijden door ondraaglijke honger en dorst. Het lijden door het niet in staat zijn in het levensonderhoud te

voorzien of de middelen daarvoor te vinden. Het lijden door uitputting, angst, hitte en kou. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties zoals hebzucht, en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd. Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de dieren:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die leven in de dierenwereld. Het lijden
doordat ze aangevallen en opgegeten worden door anderen. Het lijden omdat gevangen zitten of gedwongen worden voor de mensen te werken. Het lijden door ziekte, warmte, kou, angst en domheid. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties zoals onwetendheid, en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Jan Paul Kool

Gebedswiel te Dharamsala, India.

Het zuiveren van de mensen:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die leven in de wereld van de mensen. Het lijden door het niet krijgen van wat men wil en het verliezen van wat men bezit. Het lijden door verlangens, neerslachtigheid, armoede, oorlog, ziekte en dood. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties zoals verlangens, en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de halfgoden:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die leven in de wereld van de halfgoden. Het lijden door ondraaglijke jaloezie op de goden, mentale onrust, strijd en het onderspit delven in het gevecht met de goden. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties zoals jaloezie, en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de wereldse goden:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die leven in de wereld van de wereldse goden. Het lijden door het verblijven in samsara als gevolg van de eigen verduisteringen en verstorende emoties. Het lijden door een aanhoudende angst voor een wedergeboorte in de lagere bestaanswerelden en het lijden door angst voor de ondraaglijke kwelling van het sterven. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties zoals trots, en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de wezens in de tussen-staat (bardo)
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen al het lijden op van de wezens die kort geleden zijn gestorven en in de tussen-staat verblijven. De lichtstralen verwijderen ook al hun negatieve karma, verstorende emoties en verduisteringen. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.
Terwijl het licht blijft stralen wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Ze bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Toewijding:
Mag ik, door de verdiensten die ik heb verzameld, snel de staat van de Boeddha van Mededogen bereiken en alle voelende wezens, zonder uitzonderingen, naar die verlichte staat leiden.

Mag ik de waardevolle verlichtingsgeest ontwikkelen die ik nog niet ontwikkeld heb, en mag de verlichtingsgeest die ik al ontwikkeld heb, onafgebroken toenemen.

Mag het leven van Hen die het Grote Mededogen bezitten en zich als mens aan ons manifesteren - Zijne Heiligheid de Dalai Lama, de spirituele leraren en alle heilige wezens - lang en zonder onderbreking bij ons blijven.
Mag ieder levend wezen, als gevolg van deze positieve energie en door enkel mij te zien, te horen, aan te raken, met mij te spreken of aan mij te denken, onmiddellijk van al zijn lijden, ziekten, negatief karma, verstorende emoties en verduisteringen en van schadelijke geesten verlost worden en mogen ze voor eeuwig in de weergaloze gelukzaligheid van de volledige verlichting verblijven.

Verklaring van de positieve energie:

- Het Mani-wiel helpt vooral bij het ontwikkelen van het grote mededogen en de verlichtingsgeest. Het help de verzameling van omvangrijke positieve energie te vervolmaken en de verduisteringen te zuiveren, zodat de verlichting zo snel mogelijk bereikt kan worden.
- Het Mani-wiel belichaamt alle activiteiten van de boeddha's en bodhisattva's in de tien richtingen. Voor het welzijn van alle voelende wezens manifesteren de boeddha's en bodhisattva's zich in het Mani-wiel, opdat al ons negatief karma en al onze verduisteringen worden gezuiverd zodat we in staat worden gesteld de realisaties op het pad naar de verlichting te verwezenlijken.

  In het gebied waar het Mani-wiel is gebouwd (kunnen) alle wezens - niet alleen maar mensen maar ook insecten - gered (worden) van een wedergeboorte in de lagere bestaanswerelden. Zij (kunnen) het lichaam van een wereldse god (deva) of een menselijk lichaam verkrijgen of (kunnen) worden geboren in een zuiver boeddha-gebied.
- Als je thuis een mani-gebedsmolen hebt, dan is je huis als de Potala, het zuivere boeddha-gebied van de Boeddha van Mededogen.
- Als je sterft met naast je een gebedsmolen, dan wordt dat op zich al een hulpmiddel om je bewustzijn over te brengen naar het zuivere gebied van Boeddha Amitabha of van de Boeddha van Mededogen.
- Het enkel aanraken van een gebedsmolen veroorzaakt een grote zuivering van negatief karma en verduisteringen.
- Iedereen die de zes lettergrepen (mantra) reciteert, terwijl hij of zij het Dharma-wiel draait is even fortuinlijk als duizend boeddha's
- Het (goed gemotiveerd) draaien van het Dharma-wiel is beter dan gedurende eonen (slecht gemotiveerd) luisteren, denken en mediteren.
- Eénmaal (goed gemotiveerd) het Dharma-wiel draaien is beter dan gedurende duizend jaar (slecht gemotiveerd) de tien transcendente perfecties proberen te beoefenen. Het is zelfs beter dan eonen lang (slecht gemotiveerd) luisteren naar of

verklaren van de drie verzamelingen van geschriften (Skt. Tripitaka) en de vier tantra's.

- Je zal controle hebben over mensen, rijkdom en levensonderhoud. Je zal door iedereen met wie men een connectie heeft gewaardeerd worden. Voelende wezens, die door je schaduw geraakt worden, zullen worden bevrijdt van de lagere bestaanswerelden.
- Deze beoefening zal je van de vijf onmiddellijk rijpende karma's en de tien schadelijke activiteiten (kunnen) zuiveren. Het zuivert alle karma's die aanleiding geven tot lagere wedergeboorten.
- Je zal de zegening ontvangen van de leraren van de overleveringslijn. Je wensen zullen op wonderbaarlijke wijze door de meditatie boeddha's vervuld worden. Je zal zonder moeite volbrengen wat de boeddha's bedoelden. Daka's en dakini's (engelen) zullen alle obstakels opruimen. De (Dharma) beschermers zullen geheel volgens je wens handelen.
- Zelfs degenen die het aan volharding ontbreekt en die hun tijd in ledigheid doorbrengen, zullen in staat zijn krachtige verworvenheden (Skt: siddhi's) te ontwikkelen. Degenen die volharden in het reciteren van de mantra en het draaien van het wiel, zullen zonder twijfel het tiende bodhisattva-stadium (Skt. bhumi) bereiken.
- Het aanmoedigen van een ander de mantra op te schrijven en het wiel te draaien, zelfs als je niet de intentie hebt er voordeel uit te halen, verwijdert al je negativiteit en vervolmaakt al je goede eigenschappen.
- Als je onbekend bent met de beoefening van het Dharma-wiel en (ook niet) op andere beoefeningen vertrouwt, ben je als een blinde die probeert te zien. Een persoon met weinig wijsheid en grote luiheid is als een ezel die in de modder is gezakt. Koester daarom de beoefening van het Dharma-wiel.

Inleiding, commentaar en vertaling van Lama Thubten Zopa Rinpochee.
Vertaling Sjon van de Tol.
Bewerking Hans van den Bogaert in overleg met Geshe Sonam Gyaltsen.

Over leven en sterven

In het vorige magazine heb ik u bericht over nieuwe initiatieven op het gebied van ondersteuning rond het sterven. Inmiddels zijn we druk bezig een en ander verder vorm te geven. Een kort overzicht van de stand van zaken:

- Ongeveer 10 mensen hebben belangstelling getoond voor het consulentennetwerk dat zich richt op informatievoorziening rond het sterven. We hebben hen uitgenodigd voor een eerste bijeenkomst op 15 mei aanstaande, gekoppeld aan een inleiding van Geshela over het stervensproces (zie uitnodiging elders in dit magazine).
- O.a. op basis van adviezen van Lama Zopa Rinpochee en Lama Dagpo Rinpochee wordt de opzet van de puja-service verder uitgewerkt, zowel inhoudelijk als fiscaal. Het wordt in ieder geval mogelijk wensen vast te leggen en geld te reserveren voor puja's (offeranden en gebedsdiensten) en dergelijke.
- De eerste ruwe versie van een draaiboek met daarin informatie over het stervensproces en dergelijke heeft het licht gezien. We hebben besloten dit tot een volledig en voor iedereen bruikbare informatiebundel uit te werken. Een werkgroep hiervoor wordt geformeerd.
- Na het bezoek van Lama Zopa is het plan voor de stoepa vervangen voor de constructie van een beeld. Met betrekking tot het bijzetten van asbussen is nu het plan opgevat om hier een speciaal huisje voor neer te zetten.

Ook de groep in Amsterdam die zich specifiek richt op stervensbegeleiding heeft niet stil gezeten. In het stukje hieronder berichten zij u zelf over hun initiatieven.
Tot zover de stand van zaken. Mocht u willen reageren of aan een van de initiatieven mee zou willen werken, neem dan contact met mij op.

Klaas Boer,
Parkstraat 70-3
6828 JL Arnhem
026-4450626

NOG MEER NIEUWS VAN DE KERNGROEP OVER LEVEN EN STERVEN

Spirituele zorg rondom het sterven
Maitreya Amsterdam.
Community Service Center FPMT.

Sinds oktober 1998 houden wij ons als kerngroep bezig met spirituele zorg rondom sterven.
Ons uitgangspunt is: het ondersteunen en begeleiden van ernstig zieke mensen en stervenden, geïnspireerd op de Tibetaans boeddhistische visie en ondersteunt door Lama Zopa Rinpochee en Geshe Sonam Gyaltsen.

Daarvoor willen wij het volgende organiseren:
thema en meditatiebijeenkomsten voor iedereen die zich wil verdiepen in het thema leven en dood:

- Wekelijks een helend licht meditatie, deze meditatie wordt begeleid door de aanwezige non en is voor een ieder toegankelijk, ook voor toekomstige vrijwilligers.
- In het najaar beginnen wij met thema-avonden.
- In de toekomst hopen wij speciale thema- en meditatie bijeenkomsten te organiseren voor terminaal zieke mensen waarbij hun partner c.q. begeleider ook welkom is.

* In de toekomst willen wij met behulp van vrijwilligers thuiszorg bieden aan stervenden in en rondom Amsterdam. Dit kan inhouden: het bezoeken van stervenden, het ontlasten van medebewoners door o.a. ondersteuning te bieden bij de dagelijkse zorg. Deze zorg is een aanvulling op het werk dat de reguliere en professionele hulpverlening biedt.

* Een opleiding voor de vrijwilligers in de spirituele zorg rondom sterven. Deze cursus is gericht op degene die daadwerkelijk zorg in de praktijk wil beoefenen (start van de cursus waarschijnlijk 2000).

Om dit project te kunnen realiseren hebben wij vooral enthousiaste vrijwilligers nodig die in de thuiszorg actief willen zijn. Ook hebben we professionele vrijwilligers nodig die ons kunnen ondersteunen met hun vakkundige kennis op het gebied van stervensbegeleiding - rouwverwerking - groepsprocessen - communicatievaardigheden - verpleegkunde aan huis - counseling- etc.
Tevens zijn wij op zoek naar mensen die op een andere manier hun deskundigheid kunnen aanbieden, zoals bijvoorbeeld op het gebied van fondswerving, subsidieaanvragen en rechtskundige bijstand.

Ben je geïnteresseerd om vanuit jouw spirituele ontwikkeling het bewustzijnsproces van je eigen leven en dood te bevorderen en/of met vakkundige hulp de opleiding voor vrijwilliger te realiseren?
Ben je geïnteresseerd medemensen bij te staan tijdens de periode van hun sterven, neem dan contact op met:

Elizabeth de Vrieze
tel: 0575-517043
of
Janny van der Plas
tel: 0229- 248040

Of schrijf naar ons per adres:
Maitreya Instituut Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
onder vermelding van:
communityservice

LEZING DOOR GESHE SONAM GYALTSEN OVER HET STERVEN

Op de ochtend van zaterdag 15 mei aanstaande zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een inleiding houden over het stervensproces, daarbij puttend uit de kennis over het sterven zoals die in het Tibetaans boeddhisme bewaard en doorgegeven wordt.
Geshela zal hierbij ingaan op de verschillende fasen in het stervensproces en toelichten hoe wij ons op ons eigen sterven kunnen voorbereiden en wat wij voor andere stervenden kunnen doen.
De inleiding staat open voor iedereen die meer wil weten over dit onderwerp.
Aansluitend op de inleiding zal met de degenen die zich daarvoor als belangstellenden hebben opgegeven verder worden gesproken over de invulling het consulentennetwerk (zie het artikel in dit MM..

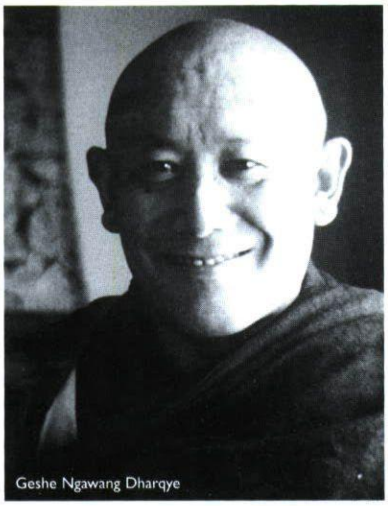
De lezing is kosteloos
Aanvang 10.30 uur.

IN MEMORIAM MEVROUW STUMPEL

In dankbare herinnering aan
Mijnk Stumpel-Fokkema
geboren te Arnhem op 12 januari 1925
overleden te Apeldoorn op 5 februari 1999

Zij was een zorgzame en liefdevolle echtgenote, moeder en oma.
Niet alleen lief voor haar familie, maar voor iedereen die zij ontmoette.
In haar omgang met anderen was zij vaak een kwetsbare vrouw, iets wat zij moedig probeerde te veranderen, waardoor zij in haar laatste levensjaren beter voor zichzelf kon opkomen.
Ook was zij een beminnelijke en charmante vrouw, die anderen de ruimte wist te geven en die een volstrekt unieke eigen humor bezat.
Als geen ander wist zij te genieten van de kleine en aangename dingen van het leven.
In haar eenvoud, toleratie, geduld en medeleven - eigenschappen die ook overeind bleven in de uiterst moeilijke perioden van haar leven - was zij een bijzonder mens.
Mogen haar goede kwaliteiten in ons voortleven.

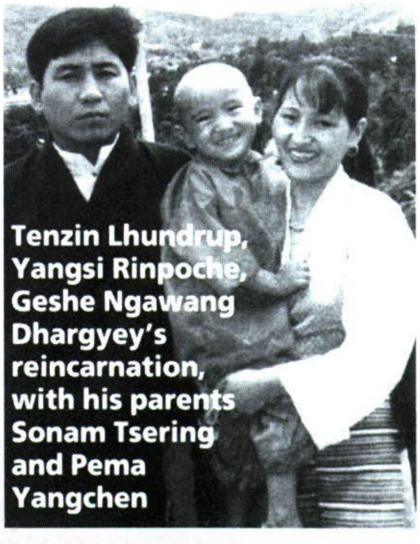
Als Amela (= moeder) heeft zij aan de wieg gestaan van het Maitreya Insituut toen dat werd opgebouwd door Jan Paul en Margot.
In haar villa in Huizen ontving zij gastvrij de lama's die naar Nederland kwamen om onderricht te geven.
Wij danken haar voor haar inzet.



Geshe Ngawang Dharqye

GESHE NGAWANG DHARGYE OPNIEUW GEBOREN

4 juni 1996 werd in Shillong in Assam de nieuwe incarnatie gevonden van Geshe Ngawang Dhargye, die in augustus 1995 in Dunedin, Nieuw Zeeland overleed. De nieuwgeboren lama is formeel herkend door Z.H. de Dalai Lama. Hij heet Tenzin Lundrup en is de zoon van Sonam Tsering en Pema Yangchen. Zijn installering in het Sera Je Klooster zal over een of twee jaar geschieden. Geshe Ngawang Dhargye was de voornaamste leraar van de Library of Tibetan Works and Archives sedert het begin van de 70er jaren. Vele duizenden studenten ontvingen onderricht van hem. Geshe Dhargye stond vooral bekend als een groot schriftgeleerde en enthousiast tantrisch meester. Naast Gelukpa onderricht, onderwees hij ook de andere grote Tibetaanse tradities. Correspondentie en eventuele donaties voor de opleiding van de nieuwe rinpochee kunnen gericht worden aan:
Yangsi Rinpoche Foundation,
22 Royal Terrace, Dunedin, New Zealand,
t.a.v. Sallie Dawa, coordinator. E-mail: sonamcho@earthlink.co.nz



Tenzin Lhundrup, Yangsi Rinpoche, Geshe Ngawang Dhargyey's reincarnation, with his parents Sonam Tsering and Pema Yangchen

Maitreya Amsterdam

Eind januari 1999 heeft Maitreya Amsterdam Diana Carroll uit Engeland als nieuw sangha-lid mogen begroeten. We moesten helaas afscheid nemen van de venerable Tenzin Yiwong (Sara) die door persoonlijke omstandigheden zich genoodzaakt zag terug naar Ierland te gaan, waarna Venerable Diana haar plaats in het centrum heeft overgenomen. De verandering van het sangha-lid bracht ook enkele veranderingen in ons programma tot stand. De lezingen van Geshe Sonam Gyaltsen zullen natuurlijk doorgaan en andere programmaonderdelen zoals de Tibetaanse taalles, de discussiegroepjes, de Yoga, het boventoon zingen en het leren mediteren op de zaterdag blijven elke maand terugkomen.

Vanaf begin februari 1999 leidt Venerable Diana de Lam Rim lezingen, alle meditaties, discussiegroepjes en de introductiecursus "leren mediteren". Op 22 maart zal er een nieuw studiegroepje starten, dat wekelijks bij elkaar zal komen. De studiegroep zal het boek 'The Door to Satisfaction' van Lama Zopa Rinpochee als gids gebruiken om over de boeddhistische leer te praten en ervaringen uit de praktijk uit te wisselen. We hopen u snel een keer bij een van deze activiteiten te mogen begroeten.

Om Venerable Diana alvast aan u te introduceren heb ik eind februari een interview met haar afgenomen, waarvan hieronder de Nederlandse vertaling.

Zou je ons iets over je achtergrond willen vertellen?
Di: Ik kom uit Engeland, maar ben geboren in Zambia in een dorp genaamd Kasama. Mijn ouders komen uit Noord Ierland en gingen naar Afrika om les te geven. Mijn vader was hoofd van een kostschool voor jongens op het platteland. Dus ik ben aldaar geboren vlak na de onafhankelijkheid. Niet lang daarna zijn we teruggekomen en in Engeland gaan wonen. In het begin aan de zuidkust en daarna zijn we verhuisd naar een plaatsje vlakbij Londen.

Hoe oud was je toen?
Di: Ik was nog een baby. Ik ben opgegroeid op het platteland. Ik ben naar een beetje vreemde lagere school gegaan. Het hoofd van onze school probeerde ons de grootsheid van de menselijke geest te onderwijzen. In tegenstelling tot een traditionele opleiding werden wij aangemoedigd ons op veel verschillende manieren te ontwikkelen. Het kon nog wel eens voorkomen dat we een dag spendeerden met het schoonmaken van een krokodil. Al met al was het een zeer open school, we zijn op veel schoolreisjes geweest en hebben ons op vele manieren kunnen ontwikkelen. Bovendien leerden we op deze school over de gelijkheid van mensen en de zorg voor het milieu.

Dat klinkt toch nog niet zo gek en zelfs een beetje boeddhistisch.
Di: Ja op sommige punten was het dat inderdaad. Daarna ben ik naar de universiteit gegaan om natuurkunde te studeren. Eigenlijk had ik op mijn veertiende besloten om naar 'CERN', een onderzoeksinstituut in Genève te gaan om de 'unified force theory' te bestuderen. Op dat punt in mijn leven dacht ik dat de betekenis van het leven ontdekt kon worden via de wetenschap. Maar op de universiteit kon ik dat idee niet kortsluiten met alles wat er om me heen gebeurde in het dagelijks leven en met alle problemen in de wereld. Dus toen ben ik volledig van richting veranderd en naar de opleiding voor kunst en sociale wetenschap overgestapt. Het was een studie van Afrika tot de westerse filosofie, psychologie en sociologie.

Had je het toen echt je richting gevonden?
Di: Ik kan niet echt zeggen dat dit hetgeen was waar ik naar op zoek was, maar ik heb toch veel geleerd op de universiteit, ook op andere gebieden. Ik kreeg steeds meer interesse om via de politiek werkzaam te zijn en ik was betrokken bij de anti-apartheid beweging.

Dus je had nog steeds een band met Afrika?
Di: In het begin voelde ik er ook erg veel voor om in Afrika te gaan werken, misschien om wat ontwikkelingswerk te gaan doen. Maar na een tijdje besloot ik om toch dichter bij huis iets te gaan doen omdat ik het een kleinerend idee vond om te denken dat ik wel even in Afrika kon gaan helpen. Dus op dat punt, na de universiteit was ik met sociaal werk bezig. Ik heb een paar jaar wat maatschappelijk werk met mensen met leermoeilijkheden gedaan.
Toen ben ik op een soort pelgrimstocht terug naar Afrika, naar mijn geboorteplaats gegaan. Ook ging ik naar Kenia, Tanzania, Zambia en Zimbabwe. Ik heb daar een groot deel van de tijd in de natuur doorgebracht. Kamperend met een groot gevoel van ruimte herontdekte ik veel van de schoonheid van het eenvoudige leven. Gewoon 's ochtends opstaan om brandhout te zoeken zodat we een kopje thee konden zetten, daar kon ik erg van genieten. Ondanks dat het reizen geweldig was, voelde ik me toch enigszins gedeprimeerd en gedesillusioneerd. Na het reizen had ik het gevoel dat alles dat ik probeerde, de wetenschap, de politiek en het sociaal werk geen vruchten hadden afgeworpen en ik begon het steeds moeilijker te vinden om een goed en betekenisvol leven te lijden.
In Afrika ben ik veel boeken gaan lezen zoals 'Zen and the Art of Motorcycle Maintenance' dat mijn eerste boek over boeddhisme was, alswel boeken over westerse filosofie, Sartre en over de Griekse oudheid. Ik ontdekte toen dat het niet zo belangrijk was wat ik deed alswel wat voor persoon ik was en dat het ook echt mogelijk was om een goed persoon te zijn. Dus ik kreeg het gevoel dat het leven een doel heeft en dat ik echt iets kon doen!

Een paar later ging ik naar Dharamsala in India, wat het eind was van mijn spirituele reis. Ik heb aldaar een cursus gevolgd bij de Tibetaanse lama Jhado Rinpochee, de Abt van het Namgyalklooster van de Dalai Lama in Dharamsala. Ook volgde ik een cursus bij Venerable Sara, die voordat ik naar Nederland kwam in het centrum in Amsterdam woonde en in mijn eigen taal met veel humor lezingen gaf. Nu had ik het gevoel dat ik gevonden had wat ik zocht. Vooral de grote nadruk op het mededogen, het werken voor anderen sprak mij erg aan. Ik was bang dat geesteljke ontwikkeling iets egocentrisch zou zijn en dat ik maar beter een dokter kon worden om mensen op die manier te helpen.

Hoe lang heeft het toen nog geduurd voordat je non werd?
Di: 6 maanden.

Waarom ben je non geworden?
Di: Er zijn veel mensen die mij deze vraag al gesteld hebben en meestal maak ik er een grap of een komische opmerking over. Ik denk dat het het beste was dat ik kon doen met mijn leven, de beste manier om zowel mijn leraren als alle wezens te dienen.

Hoe reageerden je familie en vrienden toen ze hoorden dat je non was geworden?
Di: Ze waren behoorlijk geschrokken.

Paula de Wijs

Paula de Wijs

Ven. Diana Carroll

Had je ze er op voorbereid dat je non zou worden?
Di: Ik denk dat sommigen het wel aan hebben zien komen. Misschien was het voor mijn vrienden wat makkelijker, ondanks dat ze dit niet van mij verwachtten. De meesten kenden mij uit de tijd voordat ik non werd en regelmatig ging dansen met mijn vrienden in het cafe. Maar mijn vrienden hebben mij goed ondersteunt, mijn ouders waren erg geschrokken. Ik had mij niet gerealiseerd wat hun beeld van een non is, zelfs van het uiterlijk van een non waren ze erg geschokken. Het eerste dat mijn moeder tegen mij zei toen ik op het vliegveld mijn hoofddoek afnam, was dat ik eruit zag als iemand uit het concentratiekamp.

Dat moet niet zo makkelijk geweest zijn?
Di: Dat was inderdaad niet zo makkelijk en ik voelde mij verantwoordelijk voor hoe zij zich voelden. Het heeft lang geduurd voordat zij gewend waren aan het idee en voordat ik hen duidelijk kon maken dat ik hen of hun manier van leven niet afwees of alles dat zij me gegeven hebben, alhoewel ik misschien niet aan het doen ben wat zij voor mij gehoopt hadden. Eigenlijk probeer ik zo goed mogelijk hun vriendelijkheid te vergoeden door nu mijn uiterste best te doen.

Wat voor effekt had de ordinatie op je leven?
Di: Aan de ene kant verandert er niets. Ik ben niet een ander persoon geworden, het is nog steeds dezelfde gekke oude geest. Maar misschien als je naar binnen kijkt dat bepaalde dingen wel zijn veranderd, maar ik denk dat dat voor iedereen geldt die echt de Dharma beoefent.

Hoe ben je eigenlijk zo op het Maitreya Instituut belandt, hoe is dat gegaan?
Di: De voornaamste reden dat ik hier ben is vanwege mijn leraar Lama Zopa Rinpochee. Hij zei dat erg goed zou zijn om hier naar toe te komen. Ik was begin december in Kopan in Nepal toen Rinpochee en Roger net terugkwamen uit Amsterdam waar ze het centrum hadden geopend. Ze waren allebei nog erg onder de indruk. Roger stelde toen voor dat ik naar Nederland zou kunnen gaan om in Emst Geshela te helpen. Toen Rinpochee dit onderzocht zei hij "ja, ja dat is goed, maar Amsterdam: heel goed!!"

Dus ze dachten dat je echt een band had met Amsterdam?
Di: Ja, Ik weet het niet. Ze waren erg blij met nieuwe centrum en zover ik dat kan waarnemen is Rinpochee erg blij met Geshe Sonam Gyaltsen en hij heeft veel respect voor hem. Dus ik denk dat ze zoveel mogelijk mensen hier naartoe willen sturen.

Wanneer heb je Lama Zopa Rinpochee voor het eerst ontmoet en hoe was het om hem te ontmoeten?
Di: Ik heb hem voor het eerst in 1995 in Kopan tijdens de novembercursus. Dit was helemaal in het begin nog voordat ik non werd. Ik ben daar toen direkt vanuit Dharamsala naar toe gegaan. Maar het is erg moeilijk een ontmoeting met Rinpochee te omschrijven. Ik denk dat het voor het eerst in mijn leven was dat ik niet het gevoel had iemand voor me hebben met een ego of een sterke identiteit. Rinpochee gaf les tijdens de novembercursussen en ik kan me herinneren dat wanneer hij les gaf het leek alsof elk woord een stukje liefde en gelukzaligheid was dat naar iedereen uitging.

Is hij jouw spirituele leraar?
Di: Ja, hij is mijn voornaamste spirituele leraar.

Wat houdt devotie voor een spirituele leraar voor jou in?
Di: Ik denk dat Rinpochee voor mij de Dharma en in het bijzonder de verlichtingsgeest belichaamt, elk moment van zijn leven. Hij is volledig toegewijd aan anderen. Maar ik denk vooral dat het een gevoel is dat moeilijk te omschrijven is. Het is een beetje als het proberen te omschrijven van het verliefd zijn op iemand.

Is het moeilijk om te wennen in Amsterdam en aan de mensen in Nederland?
Di: Het is tenminste een westerse cultuur en ik ben hier graag. Ik vind het centrum ongelofelijk mooi, er is hard aan gewerkt en de mensen zijn erg vriendelijk. Bovendien denk ik dat het centrum veel mensen zal kunnen helpen op veel verschillende gebieden, niet alleen voor de Dharmalessen maar ook als een plek waar mensen wat ondersteuning of een vriendelijke glimlach kunnen vinden.

Wat is je dagelijkse schema?
Di: Dat verschilt nogal. Je komt er achter wat het betekent om echt de Dharma te beoefenen. Het is makkelijk om te zeggen: 'Ik wil ontzettend graag de verlichting bereiken om alle levende wezens te redden' maar het wordt een ander verhaal als 's ochtends je alarm afgaat. Dus dat is de eerste stap.
Dan zeg ik enkele gebeden en de rest van de dag begint eigenlijk om 18.00 uur. We zijn ook van plan om dagelijkse beoefeningen in de middag te doen. Verder vind ik het leuk om wat langs de grachten te wandelen.

Is er nog iets dat je de lezers van het Maitreya Magazine wilt zeggen of adviseren, of misschien wat advies van Lama Zopa Rinpochee dat je met ons zou willen delen?
Di: Namens Rinpochee zou ik willen zeggen: "Beoefen een goed hart." En mijn favoriete van Lama Yeshe is om jezelf eraan te herinneren: "Ik ben niet te lelijk om mijn gezicht te laten zien in de lokale supermarkt!"

Wat denk je dat hij daarmee bedoelde?
Di: Ik denk dat wij onszelf vaak naar beneden halen op een manier van: "Ik ben zo slecht, arme ik, ik ben zo lelijk, ik ben zo vreselijk"

Was het speciaal een advies voor westerlingen?
Di: Ik denk dat westerlingen de neiging hebben het zichzelf een beetje moeilijk te maken. Ik denk dat onze hele opleidingsmaatschappij ons altijd vertelt dat we moeten slagen en ik denk dat we de neiging hebben onszelf erg serieus te nemen. Misschien moeten we alles wat luchtiger proberen op te opvatten en ook proberen eerlijk en oprecht te zijn. En dat is advies dat Lama Zopa Rinpochee mij gaf om vooral oprecht te zijn. Ik denk omdat, zoals met alles, wij de Dharma kunnen benaderen als een soort van 'trip', iets om ons achter te verschuilen. Dus ik denk dat we kunnen beginnen om iets opener en eerlijker naar anderen en onszelf toe te zijn.

Rob: Dankjewel voor het interview.

Door Robert van Opstal.

Verschijnselen vanuit de leegte

Bezoek levende boeddha aan Nederland.

Na de feestelijke opening in november heeft het Amsterdam centrum zijn activiteiten gestart. In Emst is het studie-programma, na de winterstop in januari, weer volop in beweging. De nieuwe organisatie structuur is inmiddels van kracht. Deze omvat een nationaal bestuur, een nationaal kantoor van de centra Amsterdam en Emst en van de studiegroep in Groningen. Sjoerd Haagsma is benoemd tot centrum-directeur Emst, Paula de Wijs is centrum-directeur Amsterdam, ikzelf ben nationaal directeur,

ondersteund door Alix Royer als nationale coördinator. Alix en ik vormen vooralsnog het 'nationale kantoor' gevestigd in Bussum. Het is even wennen, maar deze structuur kan ons vele voordelen bieden. Helaas ontbreekt het ons nog aan geld en professionele mankracht om deze ommekeer onmiddellijk te verwezenlijken, dus uw geduld blijft geboden en blijven we varen op de vriendelijke inzet van vele vrijwilligers.

Terwijl we onze organisatie her-organiseren, maken we ons alweer op voor nieuwe plannen. Ik noem slechts, het opzetten van een Sangha-fonds dat het mogelijk moet maken in Emst een aantal nonnen te huisvesten, het nieuwe studie-programma dat in het nieuwe millennium van start gaat, en - als perfecte voorbereiding hierop - het bezoek van Z.H. de Dalai Lama aan Nederland in oktober van dit jaar. Over al deze plannen willen wij onze studenten en medewerkers op een algemene vergadering in Emst inlichten. Wij willen in navolging van de geslaagde "medewerkers-dag" in juli vorig jaar, elk jaar zulk een open vergadering houden. Dit jaar zal de jaarvergadering worden gehouden op zaterdag 3 juli van 11.00 tot 16.00 uur te Emst.

In deze rubriek wil ik wel al even stil staan bij het bezoek van de Dalai Lama, de levende boeddha van onze tijd. Het is inmiddels toegezegd dat hij in het weekeinde van 16 en 17 oktober 1999 les zal geven in Nederland, hoogstwaarschijnlijk in Den Haag. Op zaterdag zal hij onderricht geven over de "Zeven Punten Gedachtentraining", van Geshe Chekawa, een beroemde Lo Djong-tekst die door alle scholen van het Tibetaans boeddhisme wordt bestudeerd en gepraktiseerd. Op zondagochtend zal hij een initiatie geven in Sangye Mitrugpa, die voor "krachtige zuivering" staat, en ook door alle scholen wordt beoefend, onder meer in relatie tot overledenen. Zondagmiddag staat een openbare lezing over "Ethiek voor het nieuwe millennium" op het programma.

Het bezoek is een initiatief van het Maitreya Instituut, maar de feitelijke organisatie is in handen van de Stichting Bezoek Z.H.Dalai Lama 1999, die speciaal voor deze gelegenheid in het leven is geroepen. Alle grote Tibetaans boeddhistische centra in Nederland zijn in deze Stichting vertegenwoordigd. Het specifieke uitgangspunt van de Stichting is dat het bezoek van Zijne Heiligheid ten goede moet komen aan alle in Nederland aanwezige boeddhisten en andere oprecht geïnteresseerden, in overeenstemming met de niet-sektarische "Rig med" gedachte.

Het is 13 jaar geleden, dat de Dalai Lama in 1986 boeddhistisch onderricht gaf in ons land, dus zijn we bijzonder verheugd met de huidige gelegenheid. Ook het tijdstip, het naderende einde van het tweede millennium, is bijzonder interessant. Wij willen dan ook alles in het werk stellen dit bezoek toegankelijk te maken voor onze studenten en de achterban. Met dit doel hopen we u allen in het bezoek te betrekken en neven-activiteiten te ontwikkelen die op de lessen van Zijne Heiligheid aansluiten. Uw suggesties zijn welkom en vragen uw vriendelijke medewerking bij de eventuele uitvoering ervan.

Het is niet zomaar iets dat een levende boeddha ons kleine landje bezoekt. Het is mijn persoonlijke ervaring dat er als gevolg van zijn aanwezigheid talloze positieve krachten in beweging kunnen worden gezet, die nu nog ergens in ons boeddha-potentieel besloten liggen. Zijn Heiligheid is in staat dit potentieel bij grote aantallen mensen te activeren, en dit heeft consequenties die ons huidige voorstellingsvermogen ver overtreffen. Ik persoonlijk zie zijn bezoek dan ook als een spirituele katalysator, als een begin van allerlei mooie en nuttige dingen, en niet als een op zich zelfstaand evenement. Niet voor niets gaat de nieuwe ronde van ons studie-programma vlak na zijn bezoek van start.

Uw kunt uw belangstelling voor het bezoek kenbaar maken door middel van een briefje gericht aan Stichting bezoek Z.H. de Dalai Lama 1999, postbus 10047, 1001 EA Amsterdam.

Sander Tideman, nationaal directeur.

Tibet nieuws

PERSCONFERENTIE MET ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA 1 NOVEMBER 1998, SCHNEVERDINGEN, DUITSLAND.

Waarom zijn er tegenwoordig zoveel Westerse mensen in het boeddhisme geïnteresseerd?

Z.H.: Aan het eind van de 70-er, 80-er jaren is er een nieuwe stroom van geinteresseerden in het boeddhisme gesignaleerd. Ik denk dat het hier eerst een generatie, die een vorm van rebellie voerde tegenover de gevestigde orde in hun eigen land betrof. Dit was in een bepaalde periode maar de situatie is veranderd. Daarna was het ook een modeverschijnsel in de 80-er en 90-er jaren, die misschien meer serieuze mensen met een diepe interesse met zich meebracht, serieuzere mensen die de waarde van de beoefening inzagen en ook bereid waren methoden te hanteren om zichzelf te verbeteren. Mededogen en eenpuntige concentratie zijn een gezonde ontwikkeling. Dat is mijn mening.

Uwe Heiligheid, U heeft gezegd dat Dharmabeoefening Tibet zal helpen, maar onder welke omstandigheden denkt U dat andere beoefeningen of handelingen hulp kunnen bieden?

Z.H.: Elke hulp in Tibet zelf is erg welkom, economische hulp, hulp met onderwijs, enz. Ik denk dat we dat in gedachten moeten houden. De weinig economische projecten die door de Chinese overheid gelanceerd zijn, ongeveer 62 in aantal, creëren slechts meer banen voor Chinezen die pas uit China in Tibet aangekomen zijn. Zoals het Panam project. Mensen die verschillende gebieden bezocht hebben, kwamen tot de conclusie dat deze projecten meer werk voor de Chinezen creëren. De onderwijs en gezondheidsprojecten op het platteland zijn erg belangrijk. In de grote steden is alles wel beschikbaar hoewel erg duur. Maar in gebieden waar geen Chinese immigranten verblijven zijn de omstandigheden erg slecht. Enkele Tibetanen in Nepal en Europa organiseren hulp op het onderwijs- en gezondheidsvlak. Ik moedig daarom ook alle hulp binnen Tibet erg aan.

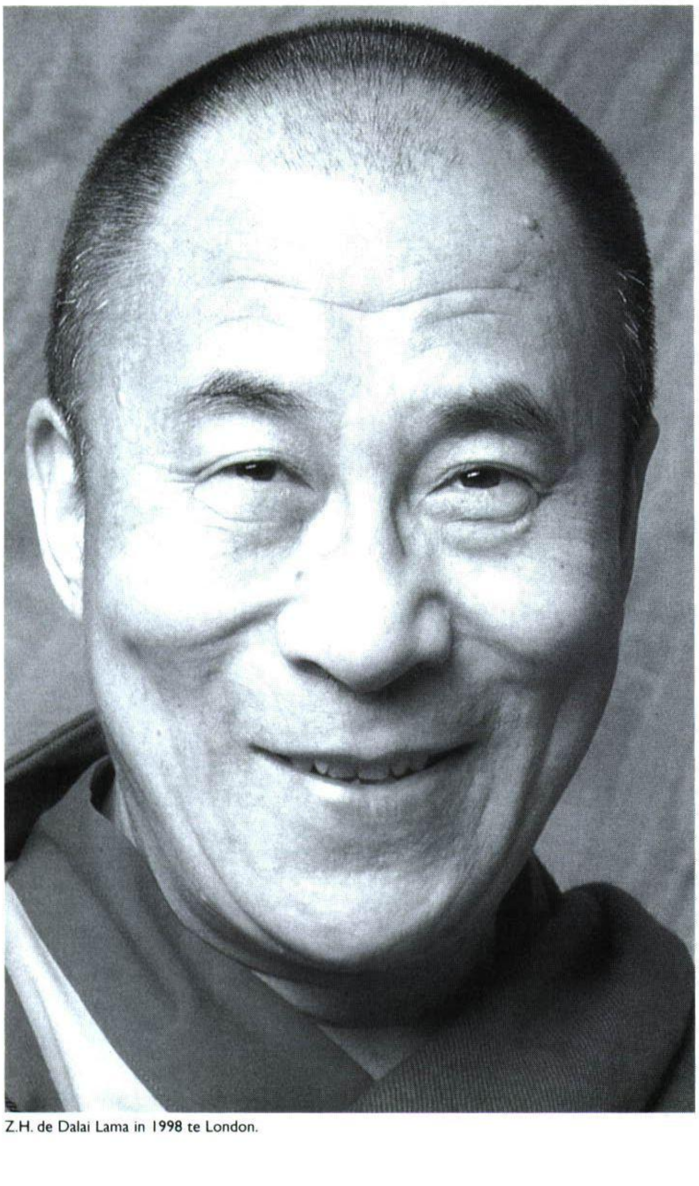
Z.H. de 14de Dalai Lama van Tibet.

De situatie in Tibet kan ook veranderen als er veranderingen in China plaatsvinden. Het ontwikkelen van meer openheid en vrijheid van meningsuiting in China is erg belangrijk voor zowel het Chinese volk als voor Tibet. Een probleem hier is de afwezigheid van bekendheid over de Tibetaanse cultuur en geschiedenis onder de Chinezen. Ik denk dat ontwetendheid de oorzaak was van veel problemen in de 50-er en 60-er jaren. Zij hadden hun eigen visie of beeld van Tibet, maar tijden veranderen en de realiteit is niet zoals hun voorstelling was – hierdoor zijn er problemen ontstaan. Bekendheid met een probleem is nodig om aan een oplossing ervoor te beginnen. Meer mogelijkheden om contact te hebben is de sleutel. De Chinese Volksrepubliek is in een veranderingsproces terechtgekomen. Er komt jaar in jaar uit meer vrijheid van meningsuiting. Er zijn Chinezen die kritische artikelen en boeken schrijven over de Chinese overheid. Twee of drie jaar geleden zou het niet mogelijk zijn geweest om een uitgever te vinden die dit soort boeken of artikelen wilde publiceren. Heden ten dage is het wel mogeliik. Dit zijn tekenen dat er een verandering in bewustzijn optreedt. Het is zeer belangrijk dat er ontmoetingen plaatsvinden tussen Chinese hoogwaardigheidsbekleders en Tibetanen. Overal waar ik de kans krijg om Chinese vrienden en broeders te ontmoeten neem ik die en soms is er onenigheid over bepaalde onderwerpen, maar het is altijd goed daar van mening over te wisselen. Enkele jaren geleden heb ik Tibetanen die in de VS verbleven aangeraden meer contact te maken met Chinese studenten, professoren en andere Chinezen in plaats van hen te mijden. Er kan altijd onenigheid ontstaan over bepaalde onderwerpen, maar het is goed om naar elkaar te luisteren en je mening aan elkaar voor te leggen. Na het Tienamen gebeurtenis is men minder onwillig geworden. Ik denk dat contact ook op het officieel niveau erg belangrijk is. Ook in de 70-er jaren hoorde ik dat

de Chinese overheid met mij wilde praten. Ik greep de mogelijkheid. Vanaf augustus 1993 heeft er geen formele ontmoeting plaatsgevonden maar nu heeft Jiang Xemin toegegeven dat er wel informeel contact is geweest. We kunnen het met elkaar oneens zijn, en we kunnen ook afspreken dat het zo is en zo zal zijn.

Voor de Christenen en de Joden zijn de 10 geboden de regels waar zij zich aan moeten houden. Kunnen deze toegepast worden in Uw geloof?

Z.H.: Er bestaan verschillen en overeenkomsten die door de verschillende filosofieën ontstaan. In het algemeen zie ik de verschillen in de verscheidene religieuze tradities als een versterking van de menselijke kwaliteiten. Allen verkondigen de boodschap van liefde en mededogen, weliswaar op een andere manier. In het opzicht van zorgzaamheid en geestelijke verzoening zijn zij hetzelfde. Ik heb vele christelijke monniken en nonnen ontmoet die een leven van eenvoud, tevredenheid en devotie leiden. Vele christenen en joden doen werk van grote betekenis in de onderwijs - en gezondheidszorgsectoren waar zij zich voor inzetten. Eerlijk gezegd, bij boeddhistische monniken en nonnen zien we maar enkelen die dit voorbeeld volgen. In 1967 in Thailand had ik een bijeenkomst met het hoofd van de Thaise boeddhistische monniken. Ik zei dat weinig boeddhisten dit soort werk deden, slechts enkelingen die bv. voor lepra zieken werken. Hij zei dat dit klopte, maar dat monniken en nonnen in het klooster horen te verblijven. Dat is waar, zij zouden in diepe meditatie moeten verblijven. Maar sommige monniken hebben wel de tijd zich dienstbaar te maken in de maatschappij. Eens heb ik in Zuid Frankrijk een bezoek gebracht aan een behoorlijk afgelegen gebied. Ik moest er per helikopter komen. Maar ik had daar een heel goed gesprek met de abt van een 1000 jaar oud klooster. De monniken verbleven alleen in het klooster, ze hadden zelfs geen radio. Er waren veel overeenkomsten met de Tibetaanse monniken. Voor de rest waren er geen verbanden of overeenkomsten natuurlijk en wij hebben het concept van een Schepper God niet. Maar ik zei dat de beoefeningen enz. toch wel van een gelijksoortige bron afkomstig moeten zijn, want ze hadden veel overeenkomsten. (Z.H. wees hierbij naar boven en lachte).



Clive Arrowsmith

Z.H. de Dalai Lama in 1998 te London.

U heeft gezegd dat om de situatie in Tibet te veranderen dat U hulp uit het buitenland nodig heeft. Als U alle wereldleiders zou kunnen toespreken, wat zou U ze willen vragen?

Z.H.: Dat weet ik niet. Als er iets te zeggen valt dan zou ik het zeker doen, maar er is niets te zeggen. We proberen voorzichtig om met de Chinese regering tot besprekingen te komen. Soms is behulpzaam om veel in het openbaar te treden, soms denk ik dat het beter is om niet veel te zeggen. Mijn verzoek tot de internationale gemeenschap is "help ons alstublieft om tot een wezenlijk, doeltreffend dialoog met de Chinese regering te komen. Ik ben niet uit op een totaal vrij Tibet, maar slechts op echte autonomie. Op dit moment heerst er geen gelukkige situatie in Tibet, daarom is het beter om een dialoog te starten".

Wat vindt U van het project "Geef Tibet een hand"? Is het een werktuig om bewustwording van de Tibetaanse situatie in de wereld te creëren?

Z.H.: Dit soort campagne's zijn heel erg waardevol. In de eerste plaats is het goed om mensen op de hoogte te brengen, en ook als ze al op de hoogte zijn is het goed om ze constant eraan te blijven herinneren dat de tijd voor Tibet bijna op is.

Het Christendom heeft een geweldadige geschiedenis van evangelisatie achter de rug, omdat Jezus zijn volgelingen had verteld zijn leer te verspreiden. Wilt U hier mensen bekeren?

Z.H.: Het concept van pluralisme en het concept van één waarheid zijn beiden belangrijk. Ik ben een boeddhistisch monnik. Mijn christelijke broeders en zusters denken dat het christendom het enige echte geloof is, de enige echte waarheid. Maar ik denk dat het boeddhisme voor mij het beste is. Het

oude idee om iemand middels geweld te bekeren is niet meer van deze tijd. Het concept van bekeren is niet erg gezond. Wanneer beide partijen proberen te evangeliseren, dan zullen ze vroeger of later in conflict met elkaar komen. Er zijn verschillende religies. Dit is een feit, de realiteit. In het boeddhisme zijn er ook tegenstrijdige filosofieën, die allemaal afkomstig zijn van de Boeddha. Je kunt je dan ook afvragen hoe dit mogelijk is? Het komt omdat de Boeddha respect had voor alle soorten volgelingen. Dit helpt mij om respect voor anderen te ontwikkelen. Voor sommige mensen is het concept van een Schepper God erg belangrijk. Wanneer je werkelijk van God houdt dan moet je het tonen door en je naasten liefhebben. Wanneer je heel devoot doet ....maar altijd met je buren vecht, dan is dat natuurlijk onzin. Je moet je naasten liefhebben, dat is een krachtige houding.
Voor andere mensen geldt dat alles afhankelijk is van jezelf, je kunt anderen nergens voor verantwoordelijk stellen. Dat is ook een erg krachtige methode.

De Dalai Lama is een creatieve mens, hoe komt dat?
Z.H.: Dat is de menselijke natuur.

Vertaling door Paula de Wijs.

HET VERHAAL VAN EEN VLUCHTELING

Op 11 januari 1999 arriveerde de 27 jarige Tibetaan Zopa Gyatso in het Opvang Centrum voor asielzoekers in Zwolle. Na een angstige vlucht uit het Lhamo Tagtsang Klooster nabij het dorp Dzogé in de provincie Amdo met vrachtauto's en bussen naar de Tibetaanse hoofdstad, zat hij een maand lang ondergedoken bij een vriend in Lhasa, die een gids naar Nepal organiseerde. Een maand lang liepen Zopa en zijn gids onder de meest barre omstandigheden naar de grens met Nepal. Om niet te worden gezien sliepen zij overdag tussen de rotsen en liepen zij in de beschermende doch ijskoude duisternis van de barre winternachten. Half bevroren en gewond bereikten zij uiteindelijk de Tibetaanse nederzetting Boudhanath in Nepal. Opnieuw moest hij onderduiken, omdat de Nepalese politie van de Chinese grensautoriteiten hoge sommen geld krijgt, in ruil voor iedere uitgeleverde Tibetaanse vluchteling.
Het geluk was met Zopa, hij en zijn helper, die voor een pas zorgde, konden (voor veel geld) inchecken op een internationale vlucht van Kathmandu naar Brussel. De trein naar Amsterdam duurde toen noch maar een paar uur. Eenmaal in Amsterdam duurde het nog een dag en een nacht alvorens de Tibetaanse vluchteling die geen woord Engels of Indiaas spreekt - nu alleen - op het centraal station een paar Chinezen durfde aanspreken om te worden doorverwezen naar de vluchtelingenpolitie.

Zopa Gyatso kan niet meer terug. Hij kon eigenlijk al niet meer terug vanaf het moment waarop hij besloot de Tibetaanse nationale vlag, die hij als een soort trofee na zijn vijfjaar durende studietijd in het Drepung Klooster had meegenomen, hoog zou opsteken na de gebedsdienst in het Lhamo Tagtsang Kooster op de ochtend van 15 oktober. Hoewel hij na zijn tijd in het als politiek bolwerk bekend staande Drepung Klooster regelmatig nieuwsbrieven uit Lhasa ontving, die hij 's nachts met de hand voor zijn collega monniken kopieerde, stond hij niet als politiek activist bekend. De nieuwsbrieven werden immers nooit persoonlijk aan iemand overhandigd, maar werden gedropt op plaatsen waar andere monniken ze konden vinden. De angst voor het grondige netwerk van de Chinese geheime dienst zit er diep in. Toch voelde Zopa dat het tijd werd voor hem om een "statement" te maken. Hij vertelde slechts een drietal vrienden van zijn voornemen de gebedsdienst van de volgende dag, die altijd wordt afgesloten met een aantal omgangen om het klooster heen, tot een politieke demonstratie te maken. Hij zou de uit Lhasa meegebrachte vlag omhoog houden en anti-Chinese leuzen roepen. Hij zou schreeuwen zo hard hij kon dat de Chinezen zijn land moesten verlaten en dat Tibet weer vrij moest zijn. Zijn vrienden zouden meelopen. Misschien zouden de honderden andere monniken zich bij de demonstratie aansluiten. Misschien zouden zelfs de boeren en handelaars van het nabijgelegen dorp meedoen. Eindelijk zouden zij even dapper zijn als de monniken van Lhasa die herhaaldelijk tegen de vijand demonstreren.

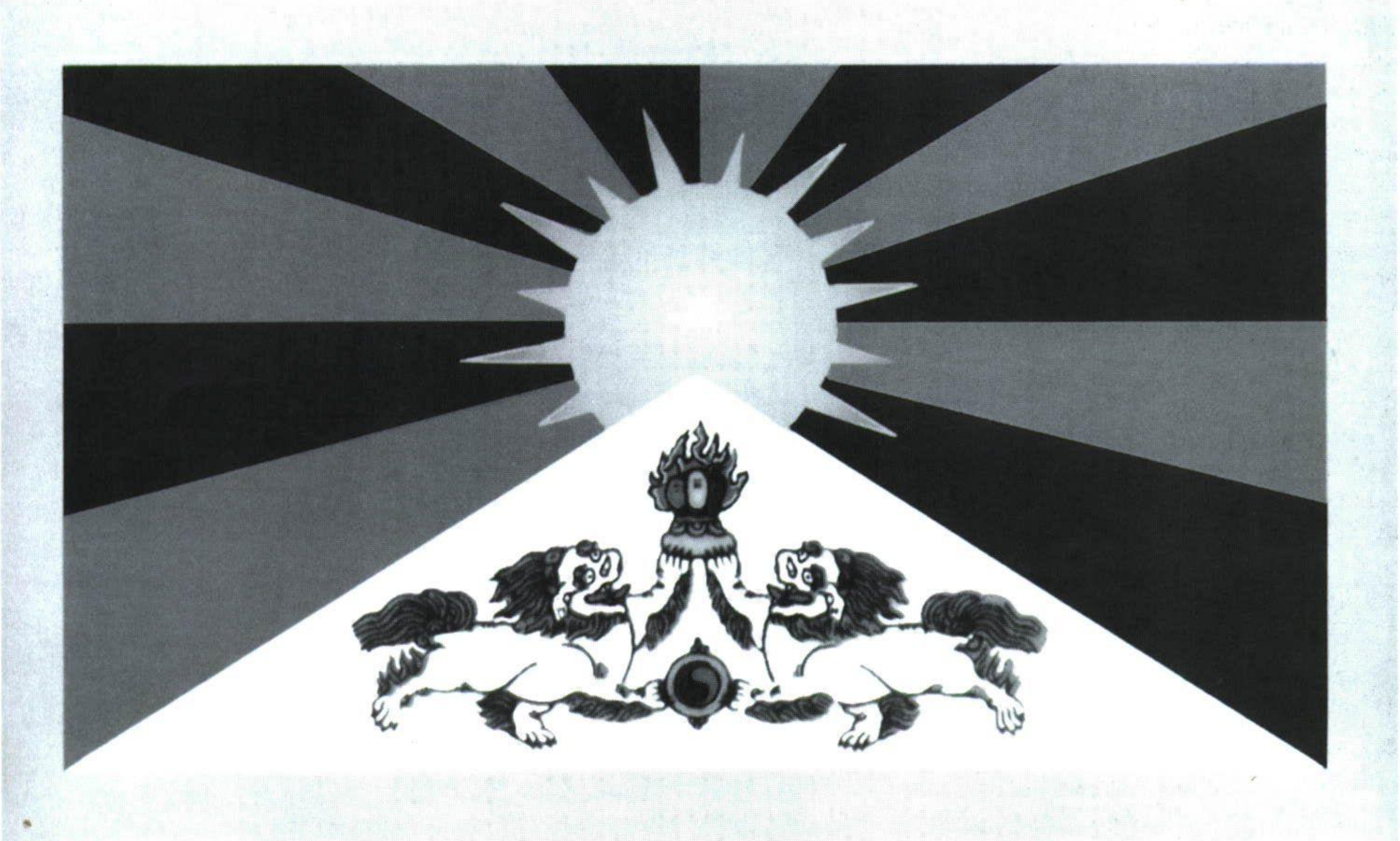
Die ochtend van de 15de oktober leek de gebedsdienst langer dan ooit. Zopa hief de Tibetaanse vlag fier omhoog en schreeuwde "Tibet voor de Tibetanen". Pas in de tweede omgang om het klooster heen, sloten zijn drie vrienden zich bij hem aan. In de derde omgang bonden meer dan honderd monniken strijdvaardig hun sjaal om hun middel en sloten zich bij de demonstratie aan. Alles leek te lukken.
Halverwege de derde omgang werd het geschreeuw om vrijheid echter luid overstemd door de gillende sirenes van aanstormende politiewagens. Vanaf de heuvels stormde een heuse karavaan legerwagens in de richting van het klooster. De soldaten hielden hun mitrailleurs op de menigte gericht. Hadden de Chinese medewerkers van het klooster zo snel het leger kunnen alarmeren? Was er toch verraad geweest?

De monniken drapeerden hun sjaal weer over hun schouder en hervatten al lopende het gebed.
Zopa rende in de richting van het bos, waar hij zich een aantal dagen schuil hield, met kloppend hart, snakkend naar adem. Zijn drie beste vrienden werden gearresteerd. Zijn vader werd in hechtenis genomen. Het was duidelijk: Zopa moest vluchten. Het familiebezit in het Lhamo

Klooster werd verkocht om geld in te zamelen voor zijn vlucht. Zijn moeder groef haar spaarcentjes op. Zopa Gyatso kon niet meer thuis komen. Op 20 oktober vertrok hij richting Lhasa met het voor hem ingezamelde geld, dezelfde dag waarop zijn vader aan zijn tijdens de brute ondervragingen opgelopen verwondingen overleed...

Nog elke dag ontvluchten Tibetanen hun door China bezette land. Sommigen verongelukken op de lange tocht, die vooral 's nachts wordt afgelegd. Anderen worden op hun vlucht neergeschoten. Nog weer anderen worden aan de grens met Nepal gearresteerd en uitgeleverd aan de Chinese autoriteiten. Uniek aan bovenstaand verhaal is in alleen dat Zopa Gyatso genoeg geld had om een valse pas en een dure ticket voor zichzelf en zijn begeleider te kopen. De meeste Tibetaanse vluchtelingen kiezen noodgedwongen voor de goedkope looproute naar India. Nadat zij aan de Indiase grens door de Indiase douane en politie van hun laatste bezittingen zijn beroofd, mogen zij meestal doorlopen naar Dharamsala of een andere Tibetaanse nederzetting in India. Toch worden zij door de Tibetanen, die al jaren eerder een goed onderkomen in India zochten, niet altijd met open armen ontvangen. Er is veel achterdocht. De Chinese autoriteiten sturen immers regelmatig spionnen naar de Tibetaanse nederzettingen. Af en toe wordt er een ontmaskerd. Er is voortdurend angst voor aanslagen op het leven van de hooggeplaatste religieuze leiders, waaronder de Dalai Lama.
De kloosters waar de meeste vluchtelingen uiteindelijk terechtkomen zijn niet berekend op een nog immer toenemend aantal bewoners. De nieuwkomers voelen zich daarom enorm opgelaten en blijven langdurig ongewenste vreemdelingen. Het leed duurt al sinds de eerste vluchtelingen in 1959 India bereikten. De situatie wordt door de meeste politici nog altijd doodgezwegen. Hoe lang kan het lijden van een heel volk duren?

Door Hans van den Bogaert voor Zopa Gyatso.



FREE TIBET

Overzicht kalender van april t/m september 1999

MET CURSUSSEN, LEZINGEN EN GEBEDSDIENSTEN IN EMST, AMSTERDAM EN GRONINGEN

A P R I L

2 t/m 4	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamikavatara 2, weekend Maitreya Emst
7	Geshe Sonam Gyaltsen: Gedachtentraining, lezing Maitreya Groningen
11 (25)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
14	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Amsterdam
16 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha (Emst)
16 t/m 18	Geshe Sonam Gyaltsen: 4 Edele Waarheden, weekend Maitreya Emst
22	Andy Weber: Symbolism Buddhist Iconography, lezing Maitreya Amsterdam
23 (8)	Wassende maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)
23 april t/m 5 mei	Andy Weber: Meditatieve teken en schildercursus mandala of the Compassion Buddha, long course Maitreya Emst
25 (10)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
28	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Amsterdam
30 (15)	Volle maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)

M E I

7 t/m 9	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamikavatara 3, weekend Maitreya Emst
10 (25)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
12	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Amsterdam
14 t/m 16	Sandra Tideman e.a: Kinderweekend, weekend Maitreya Emst
15	Lezing over het sterven door Geshe Sonam Gyaltsen
15 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha (Emst)
19	Geshe Sonam Gyaltsen: Gedachtentraining, lezing Maitreya Groningen
21 t/m 23	Geshe Sonam Gyaltsen: 2 Realiteiten, weekend Maitreya Emst
22	(8) Wassende maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)
24 (10)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
26	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Amsterdam
30 (15)	Volle maan: Saka Dawa, feestelijke herdenking van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Sakyamoenie, Nyung.nä vastenretraite o.l.v. Sangha-lid (Emst)

J U N I

4 t/m 6	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamikavatara 4, weekend Maitreya Emst
9	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Amsterdam
9 (25)	Offerande aan de spirituele leraren (Emst en Amsterdam)
11 t/m 13	Wisdom Culture, ven. Thubten Dondrub (Neil Huston), weekend Maitreya Amsterdam
13 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha (Emst)
16	Geshe Sonam Gyaltsen: Gedachtentraining, lezing Maitreya Groningen
21	(8) Wassende maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)
23 (10)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
23	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Amsterdam
25 t/m 27	Geshe Sonam Gyaltsen: 12 Schakels van afhankelijk ontstaan, weekend Maitreya Emst
28 (15)	Volle maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)

J U L I

3	Viering van de geboortedag van Z.H. de Dalai Lama.(= 6 juli)
8 (25)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
9 t/m 16	Geshe Sonam Gyaltsen: Jaarlijkse Lam Rim Meditatie Cursus, week Maitreya Emst
13 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha (Emst)
16 (4)	Herdenking eerste onderricht van Boeddha Sakyamoenie
16 en 17	Geshe Sonam Gyaltsen: Yamantaka initiatie, 2 dagen.
18 t/m 24	Geshe Sonam Gyaltsen: Yamantaka onderricht, week Maitreya Emst.
20 (8)	Wassende maan Tara offerande (Emst en Amsterdam)
23 (10)	Offerande aan de spirituele meesters (Emst en Amsterdam)
28 (15)	Volle maan Tara Offerande (Emst en Amsterdam)

In de maand augustus is het Maitreya Instituut gesloten.
Voor degenen die zelf de gebedsdiensten willen doen volgen hier de data:

A U G U S T U S

6 (25)	**Offerande aan de spirituele meesters**
11 (30)	**Offerande aan de Medicijn Boeddha**
19 (8)	**Wassende maan Tara offerande**
21 (10)	**Offerande aan de spirituele meesters**
26 (15)	**Volle maan Tara offerande**

S E P T E M B E R

5 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
9 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10 t/m 12	Geshe Sonam Gyaltsen: Madhyamikavatara 5, weekend Maitreya Emst
15	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam
18 (8)	Wassende maan Tara offerande
20 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
22	Geshe Sonam Gyaltsen: Lam Rim, lezing Maitreya Groningen
24 t/m 26	Geshe Sonam Gyaltsen: Ngön Dro, voorbereidende beoefeningen, weekend Emst
25 (15)	Volle maan Tara offerande
29	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, lezing Maitreya Amsterdam.

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen.
Bel daarom even voor bevestiging aanvangstijden!!!

De activiteiten van het nieuwe Maitreya Amsterdam staan ook op een bij het Maitreya Magazine ingesloten overzicht.
Bel voor meer inlichtingen met 020 - 428 0842.

Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie en meditatie bijeenkomsten, kunt U met Groningen contact opnemen met Studiegroep Maitreya, Postbus 1322, 9701 BH Groningen.
Of bel: 050 - 5268058 (Simon), 050 - 3123689 (Katelijne), 050 - 3091257 (Fokje).

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

Retraites
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Programma 1999

Madhyamakavatara:
Het Ondernemen van de Madhyamika Filosofie.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De Madhyamakavatara van de grote Indiase wijsgeer Acharya Chandrakirti is een presentatie van de Prasangika Madhyamika filosofie, volgens de uitleg van Nagarjuna. De Prasangika Madhyamika filosofie wordt in Tibetaanse kringen als de hoogste zienswijze beschouwd en alle andere filosofische scholen als treden van een ladder welke ons naar de moeilijke, maar bevrijdende inzichten van de Prasangika's voert.
De tekst is grotendeels een debat met andere filosofische overtuigingen, die achtereenvolgens op al hun filosofische leerstellingen worden verworpen. De eerwaarde Geshe zal behalve een presentatie van de Madhyamika filosofie dan ook zeker op de leerstellingen van de andere boeddhistische filosofische scholen ingaan. Hierdoor kunnen studenten een steeds correcter begrip van "zelfloosheid" of "de leegte" verwerven.
Dit onderwerp is een vervolg van het studieprogramma, dat met dit blok het zesde jaar ingaat. Van de lezingen wordt een transcript gemaakt voor deelnemers aan dit studieonderwerp. Bij voldoende belangstelling bestaat de mogelijkheid tot vorming van studie-/discussie groepjes waarbinnen ons inzicht in dit onderwerp verder kan worden verdiept.

Data:
5 t/m 7 maart
2 t/m 4 april
7 t/m 9 mei
4 t/m 6 juni
10 t/m 12 september
8 t/m 10 oktober
12 t/m 14 november
10 t/m 12 december

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,- (Bij vooruit betaling voor deelname aan een heel studieseizoen betaalt U geen F1440,- maar F 1200,- voor acht weekenden = F 150,- per weekend. Bij gespreide betaling voor deelname aan een heel studieseizoen is alleen achteraf korting mogelijk).**
Aanmelding:	**Telefoon: 0578-661450**
	Telefax: 0578-661851.

16 t/m 18 april
De Vier Edele Waarheden
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Nadat Boeddha Sakyamoenie de verlichting bereikt had, gaf hij in het hertenpark van Sarnath (India) een uiteenzetting over de vier waarheden van het leven, zoals die door heiligen worden ervaren:
- Het lijden: Het leven is moeilijk en verre van volmaakt (Als we om ons heen kijken en ons eigen leven beschouwen, kunnen we dat moeilijk ontkennen)
- De oorzaken: Het lijden komt niet zo maar uit de lucht vallen, maar is een gevolg van handelingen.
- De opheffing van het lijden: Als we in staat zouden zijn de oorzaken van de problemen aan te pakken zouden we daardoor in toenemende mate gelukkiger kunnen worden.
- De juiste methode: Omdat mensen onderling verschillen heeft de Boeddha een aantal manieren aangegeven waarop we dit aan kunnen pakken (Er bestaan in het boeddhisme verschillende wegen die ons naar blijvend geluk kunnen voeren)

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
Kosten:	**F 180,-**
Aanmelding:	**Telefoon: 0578-661450**
	Telefax: 0578-661851.

De jaarlijkse thanka schilder cursus is inmiddels voor veel mensen in Nederland een begrip. Leraar van de cursus is ook nu weer de beroemde thanka schilder Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd. Behalve zijn rol-schilderingen (thanka's) die in boeddhistische tempels tot in de verste uithoeken van de aarde zijn terug te vinden, kennen we hem van de posters en kaarten die van zijn schilderingen zijn gemaakt en die op menig huisaltaartje prijken.
Hoewel Andy inmiddels onmiskenbaar het niveau van een meesterschilder heeft bereikt, is ook hij ooit een beginner geweest. Onder zijn leiding worden deelnemers aan deze 12 daagse cursus wegwijs gemaakt in theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek en van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Om tegemoet te komen aan uw persoonlijke mogelijkheden, bieden wij u ook de gelegenheid om alleen een lang

weekend mee te doen. Op deze wijze kunt u eerst kennis maken en uzelf van de kwaliteiten van de meesterschilder overtuigen.

De gehele cursus:

Kosten:	**F 795,- (exclusief materiaal)**
Aanvang:	**Vrijdagavond 23 april om 20.00 uur.**
Einde:	**Woensdagmiddag 5 mei na de lunch.**

Het lange weekend:

Kosten:	**F260,- (exclusief materiaal)**
Aanvang:	**Vrijdagavond 23 april om 20.00 uur.**
Einde:	**Maandagmiddag 26 april na de lunch.**

Aanmelding en informatie:
Telefoon: 0578-661450.

onze waarnemingen nauwkeurig te analyseren. In onze onnauwkeurige waarnemingen lijken de verschijnselen op eigen kracht te bestaan. Door ons eigen belang, ons aangeboren egoïsme, maken we onszelf en de verschijnselen om ons heen bovendien veel concreter dan we zijn. De verkeerde waarneming en beoordeling van de relatieve wereld waarin wij leven maakt onze relatieve werkelijkheid misleidend!
Om de foute kant van onze waarnemingen en gedachten te kunnen opheffen dienen we langdurig de uiteindelijke realiteit te ervaren. Daarom streven we in het boeddhisme naar een hoge graad van concentratie en een directe realisatie van de uiteindelijke realiteit.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**F 180,-**	
Aanmelding:	**Telefoon:**	**0578-661450**
	Telefax:	**0578-661851.**

15 mei
LEZING OVER HET STERVEN
Door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.
Vertaling in het Nederlands.

Op de ochtend van zaterdag 15 mei aanstaande zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een inleiding houden over het stervensproces, daarbij puttend uit de kennis over het sterven zoals die in het Tibetaans Boeddhisme bewaard en doorgegeven wordt. Geshela zal hierbij iets vertellen over de verschillende fasen in het stervensproces en toelichten hoe wij ons op ons eigen sterven kunnen voorbereiden en wat wij voor andere stervenden kunnen doen.
De inleiding staat open voor iedereen die meer wil weten over dit onderwerp.
Aansluitend op de inleiding zal met de degenen die zich daarvoor als belangstellenden hebben opgegeven, verder worden gesproken over de invulling het consulentennetwerk (zie het artikel in dit MM.)

De lezing is kosteloos
Aanvang 10.00 uur.

21 t/m 23 mei
De twee niveau's van de realiteit
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Helaas is onze kijk op de wereld en de mensen om ons heen verre van volmaakt. Bij nader inzien blijkt dat de wereld eigenlijk niet zo in elkaar zit als wij geneigd zijn te denken.
Gewoonlijk nemen we niet de tijd om de objecten van

24 t/m 27 mei, 26 t/m 29 mei en 28 t/m 31 mei
DRIE NYUNG NÄ VASTEN RETRAITES MET DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN AVALOKITESHVARA.

Eind mei, rond de volle maan van de maand van Saka Dawa, waarin geboorte, verlichting en parinirvana van de historische Boeddha Sakyamoenie worden herdacht, worden drie Nyung Nä vastenretraites gehouden.
Omdat deze beoefening in de klasse van Kriya yoga tantra valt, is de Nyung Nä alleen toegankelijk voor degenen die reeds bekend zijn met het boeddhisme en toevlucht hebben genomen. De eerste twee Nyung Nä's worden geleid door Koosje van der Kolk.
De derde Nyung Nä wordt geleid door Sjon van der Tol. Beiden zijn reeds lang bekend met het houden van deze beoefening.
Men kan aan een enkele Nyung Nä deelnemen, maar ook aan twee of alle drie Nyung Na's.
Wij verzoeken u bij uw bij aanmelding duidelijk aan te geven, aan welke data u deelneemt.
De data en tijden zijn als volgt:

Nyung Nä 1:	maandagavond 24 mei v.a. 18.00 uur tot donderdagmorgen 27 mei 9.00 of 11.00**
Nyung Nä 2:	woensdagavond 26 mei v.a. 18.00 uur tot zaterdagmorgen 29 mei 9.00 of 11.00 uur**
Nyung Nä 3:	vrijdagavond 28 mei vanaf 18.00 uur tot maandagmorgen 31 mei 11.00 uur.*

**Afhankelijk of men blijft ontbijten.
* Het afsluiten van de laatste ronde op maandagmorgen kost meer tijd om alles weer op te ruimen.

Kosten: F 75,- per ronde.
Informatie en aanmelding: 0578-661450.

MAITREYA AMSTERDAM
Juni 11th till 13th
Wisdom Culture
By the venerable Thubten Dondrub (Neil Huston)

Eastern culture / Western culture or wisdom culture, about the integration of wisdom and compassion in our daily lives.

June 11th	Friday-evening 20.00 - 21.30
	Admittance fee: F 25,-
June 12th	Saturday 10-12 and 14-17 hrs.
Junie 13th	Sunday 10-12 and 14-17 hrs.

Whole weekend admittance fee: F 100,-
English spoken.

25 t/m 27 juni
De twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Zonder dat we het in de gaten hebben zitten we gevangen in het cyclische bestaan. We ondergaan de gevolgen van Karma dat we gecreëerd hebben en tegelijkertijd scheppen we d.m.v. onze handelingen de oorzaken voor een nieuwe cyclus. Deze cirkel wordt vaak aan de buitenste rand van het levenswiel verbeeld door afbeeldingen die de twaalf schakels of fasen van het leven symboliseren. Op deze manier wordt heel duidelijk dat alles met alles samenhangt en waarom men van afhankelijk ontstaan spreekt.

Aanvang: Vrijdagavond om 20.00 uur.
Kosten: F 180,-

Aanmelding:	**Telefoon:**	**0578-661450**
	Telefax:	**0578-661851.**

9 t/m 16 juli
Lam Rim Meditatie Cursus
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Nadat hij de verlichting bereikte onderwees de historische Boeddha Sakyamoenie 45 jaar lang zijn leringen aan verschillende personen. Hij spitste zijn methoden voor het leren beheersen van de geest steeds toe op de spirituele behoeften van zijn toehoorders, hetgeen resulteerde in een breed scala van methoden en technieken voor het ontwikkelen van de geest. Daardoor is de boeddhistische leer zo omvangrijk dat het moeilijk is alle leringen te onderzoeken en toe te passen.
De grote Indiase meester Atisha (982 - 1054) schreef "Een Lamp Voor Het Pad Naar de Verlichting", waarin hij de leringen van de Boeddha in een logische volgorde bij elkaar zette. Hij creëerde daarmee een handleiding die door iedereen kan worden begrepen en beoefend en die volkomen is gericht op de praktijk. Deze samenvatting van het hele boeddhistische onderricht werd in Tibet bekend onder de naam Lam Rim, De Stadia van het Pad Naar de Verlichting. Verschillende grote meesters schreven Lam Rim teksten, waarin alle leringen van de Boeddha zijn aaneengeregen tot een praktisch geheel. Tot op de dag van vandaag biedt dit onderricht de beste gelegenheid om in korte tijd op een overzichtelijke manier een grondige kennis over het boeddhisme te vergaren en deze kennis toe te passen.

De heldere uitleg van Geshe Sonam Gyaltsen, die al zeven jaar de vaste leraar is bij het Maitreya Instituut maakt deze beproefde meditatie methoden geschikt voor de moderne mens en inspireert tot kritisch nadenken over de boeddhistische wijsheiden en de integratie daarvan in het eigen bewustzijn.
De twee dagelijkse lezingen door Geshela, worden afgewisseld met geleide meditaties en discussies. Deze cursus is zeer geschikt voor mensen die nog weinig kennis hebben van het boeddhistische pad of die eerder verzamelde kennis willen verrijken met ervaring.
De Lam Rim cursus is bovendien een prima gelegenheid voor studieprogramma studenten die nog weinig Lam Rim onderricht hebben gevolgd, om het gebrek aan overzicht aan te vullen.
Door de retraite sfeer biedt deze cursus ervaren boeddhisten volop de gelegenheid om tot verdieping van inzicht en beleving te komen.

Kosten:	**F 495,-**
Aanvang:	**Vrijdagavond 9 juli om 20.00 uur.**
Einde:	**Vrijdagmiddag 16 juli na de lunch.**
Aanmelding:	**Telefoon: 0578-661450.**

24 t/m 26 september
De voorbereidende beoefeningen
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Een goed begin is ook in het boeddhisme het halve werk. Daarom is er veel aandacht voor de "Ngön Dro", de voorbereidende beoefeningen. Het zou jammer zijn als we zouden besluiten om aan beoefeningen te beginnen, maar niet in staat zijn om een goede start te maken. Het scheppen van de juiste voorwaarden bepaalt immers voor

een belangrijk deel het succes van onze inspanningen. Onder voorbereidende beoefeningen verstaan we bijvoorbeeld het creëren van positieve energie door het nemen van toevlucht, het aanbieden van mandala offerandes, het doen van neerbuigingen en het zuiveren van negativiteit door het reciteren van de Vajrasattva mantra.

Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**F 180,-**	
Aanmelding:	**Telefoon:**	**0578-661450**
	Telefax:	**0578-661851.**

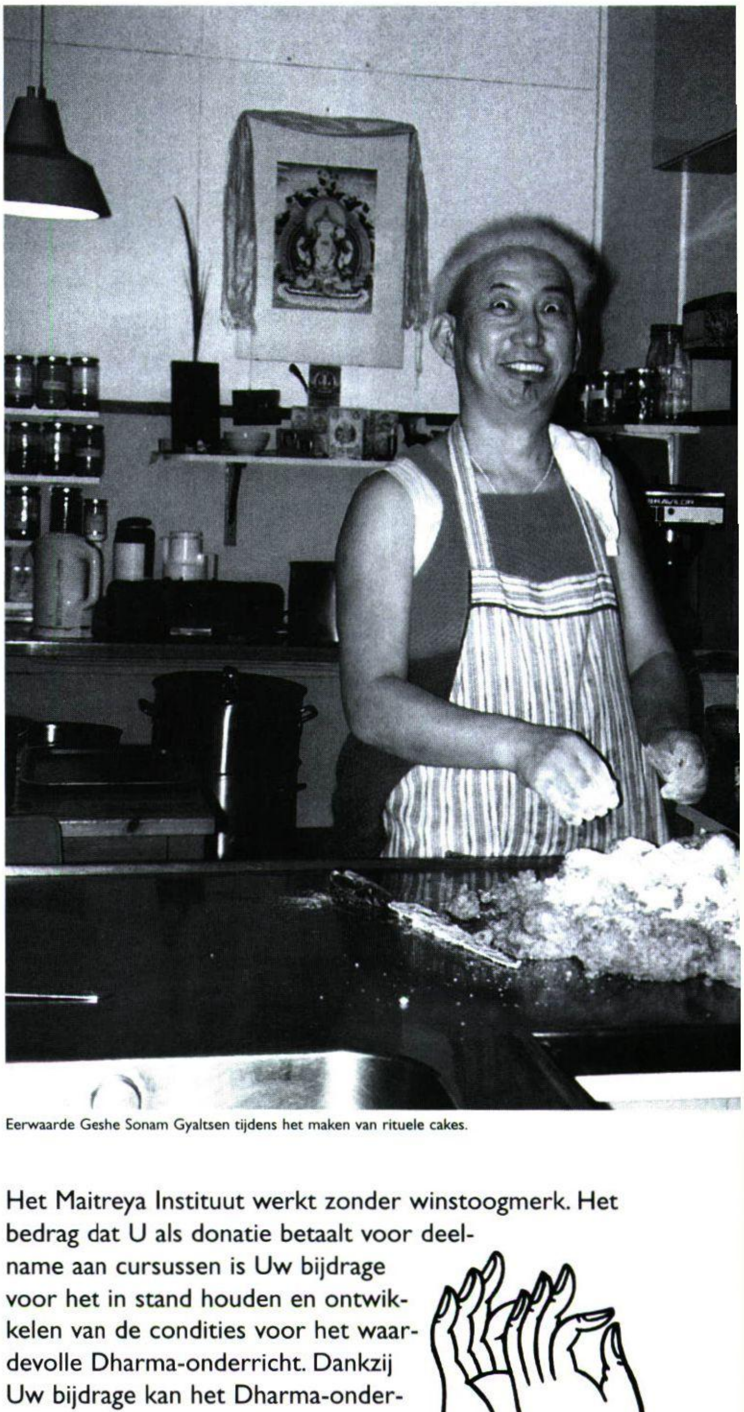
29 t/m 31 oktober en 26 t/m 28 november
De geest en mentale factoren.
Door: Geshe Sonam Gyaltsen.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Zoals iedereen merkt leidt de geest vaak een eigen leven en valt het niet mee om negatieve gedachten onder controle te krijgen. Toch is de manier waarop wij denken van groot belang bij het streven naar meer geluk. Door onze eigen geest te onderzoeken is het mogelijk meer inzicht in de werking van onze geest en de verschillende lagen en functies van ons bewustzijn te krijgen. Dit inzicht is een belangrijk als we stap voor stap een begin willen maken met het opheffen van onze verstorende emoties, als we meer inzicht in ons eigen functioneren willen ontwikkelen en moeilijkheden op het spirituele pad willen leren overwinnen.

Het boeddhisme bezit een rijke filosofie over het functioneren van de geest. Door de geest op te splitsen in zes soorten primair bewustzijn en een groot aantal mentale factoren wordt het gemakkelijker de werking van deze niet stoffelijke functie te begrijpen. Voorts leren we waarom het belangrijk is de invloed van bepaalde verstorende mentale factoren tot een minimum te beperken en de invloed van heilzame factoren te stimuleren. Theorie en praktijk als een geheel!! Het boeddhisme op zijn best.
Omdat Geshela twee weekenden over dit onderwerp zal uitweiden, adviseren wij u voor beide weekenden in te tekenen, zodat u optimaal van deze waardevolle boeddhistische kennis kunt profiteren.

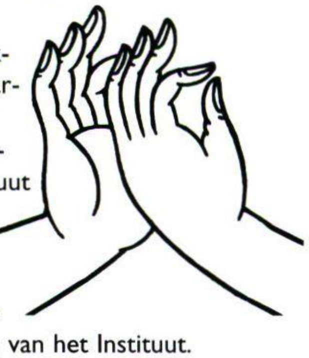
Aanvang:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**F 180,- per weekend (of F 300,- bij vooruitbetaling voor twee weekenden).**	
Aanmelding:	**Telefoon:**	**0578-661450**
	Telefax:	**0578-661851.**

Koosje van der Kolk



Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen tijdens het maken van rituele cakes.

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.
U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.



Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.

LEZINGEN in het land door GESHE SONAM GYALTSEN

Maitreya Amsterdam
Brouwersgracht 157-159
Tel: 020- 4280842

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft vanaf februari elke tweede en vierde woensdagavond van de maand een lezing in Maitreya Amsterdam. De lezingen zijn afzonderlijk te volgen en zijn gebaseerd op de verschillende stadia van geestelijke ontwikkeling waarmee het hoogste niveau van geestelijke evolutie- de verlichting - kan worden bereikt. De Tibetaanse lama's noemen deze methode "Lam Rim"; de stadia van het pad naar de verlichting.

Data:	**14 en 28 april**
	12 en 26 mei
	9 en 23 juni.
Aanvang:	**19.30 uur.**

Maitreya Groningen
Informatie: Tel: 050-5268058 (Simon), 050-3123689 (Katelijne) en 050-3091257 (Fokje).

Op de volgende woensdagavonden zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een lezing houden over de verschillende technieken van gedachtentraining. Met behulp van bepaalde manieren van denken, kunnen we geleidelijk controle krijgen over onze gedachtestroom. Door positief denken worden onnodige problemen voorkomen, leren we met onvermijdelijke problemen omgaan en worden positieve energie en goed karma gecreëerd.

Data:	**7 april**
	19 mei
	16 juni
Plaats:	**Grand Café 'De Bonte Koe', Spilsluizen 9, Groningen.**
Aanvang:	**19.30 uur**

LEZINGEN in het land door GESHE KONCHOG LHUNDUP

Op de volgende data houdt Geshe Konchog Lhundup een lezingencyclus in Rotterdam over de stadia van het pad naar de verlichting.

Data:	**20 april**
	4 mei
	18 mei
	1 juni

Bel voor inlichtingen: 010 - 4206133.

LEZINGEN in het land door DAGPO RINPOCHEE

Helaas gaan de in juni geplande lezingen van Dagpo Rinpochee niet door, omdat Rinpochee gedurende de hele maand juni onvoorzien belangrijke werkzaamheden in Amerika heeft.

PROGRAMMA KIRTI TSENSHAB RINPOCHEE

Het bezoek van Kirti Tsenshab Rinpochee zal gehouden worden in het weekend 30 en 31 oktober (Amsterdam), op woensdag 3 november (Groningen) en het weekend van 6 en 7 november (Emst). In Emst zal Rinpochee een initiatie van Maitreya Boeddha geven. Details volgen in het volgende Maitreya Magazine.

ALGEMENE JAARVERGADERING MAITREYA INSTITUUT NEDERLAND

Op zaterdag 3 juli a.s. zal de jaarlijkse vergadering voor studenten en medewerkers worden gehouden. Alle studenten en medewerkers zijn welkom hun mening en suggesties kenbaar te maken. Zowel de leden van het landelijk bestuur als van de comité's van Maitreya Emst en Maitreya Amsterdam zullen aanwezig zijn om uw mening te horen. De vergadering begint om 10.00 uur met een 'puja'en zal tot 16.00 uur duren.

DE BOS EN TUIN

ACTIVITEITEN

De werkgroep "Bos en tuin" zal de bos en tuinwerkzaamheden hervatten vanaf april. De weekenden zullen op dezelfde data vallen als de cursus Madhyamikavatara.

Data: **2 t/m 4 april**
7 t/m 9 mei
4 t/m 6 juni

De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.30 uur o.l.v. Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.
Aankomst vrijdagavond.

Kosten: **Aan deelname zijn geen kosten verbonden.**

Aanmelding en informatie: **Telefoon: 0578-661450.**

3 JULI LANG LEVEN PUJA VOOR Z.H. DE DALAI LAMA

Omdat veel mensen niet kunnen komen op een doordeweekse dag, zullen we dit jaar de langleven offerande voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama ter gelegenheid van diens 64ste verjaardag op zaterdag 3 juli houden, voorafgaand aan de jaarvergadering voor de medewerkers en studenten. De "puja" zal duren van 10 tot 12 uur.
In verband met het inkopen van offerandes is aanmelding gewenst. Bijdragen aan de offerande kunnen telefonisch worden toegezegd en op de dag zelf worden meegebracht. Uiteraard is iedereen welkom.

Voor het bezoek van Zijne Heiligheid aan Nederland op 16 en 17 oktober ontvangt als lid/abonnee binnenkort automatisch een folder met inschrijfformulier.

PUJA-WORKSHOP

Voor **Puja** enthousiasten is er opwindend nieuws. Bij voldoende belangstelling is Geshe-la bereid om in het najaar (ca. september) een workshop te leiden in het uitvoeren van het ritueel van de Guru-puja, ook bekend als de Offerande aan de spirituele meesters.
Om te weten te komen of er inderdaad voldoende belangstelling bestaat, verzoek ik alle belangstellenden z.s.m. contact op te nemen met:
Rob de Bont
Maitreya Instituut Emst
Telefoon: 0578-661450.

ACTIE NIEUWE KEUKEN KOPAN KLOOSTER

Er zijn in Nederland verschillende mensen die op diverse manieren geld inzamelen voor projecten ten behoeve van de Tibetaanse vluchtelingen in India, Nepal en in Tibet zelf. Een van die mensen is Mieke Marchand, die meditatie- en hoofdkussens maakt. Indien U in de meditatieruimte van het Maitreya Instituut Emst of in Maitreya Amsterdam op een kussen hebt gezeten, heeft u al ervaring met haar "pukkels", de ronde Bordeauxrode meditatie-kussens met een doorsnee van 30 cm en gevuld met boekweitdoppen.
Van de opbrengst van elk kussen houdt Mieke slechts F 10,- zelf "om aan de gang te kunnen blijven". Zelf doneert ze haar tijd en handigheid. Kussens kunnen direct bij Mieke worden besteld en kunnen geleverd worden via de centra van het Maitreya Instituut.
De hoofdkussens zijn van een duurzame katoen gemaakt met een vulling van boekweitdoppen waarvan de ventilerende werking in "gezondheidscentra" alom wordt geprezen.
De opbrengst van de kussens gaat in zijn geheel naar de Tibetaanse bevolking. Zo verzamelt Mieke momenteel geld voor de bouw van een nieuwe keuken in het Kopan Klooster in Nepal, "waar veel Tibetaanse mensen hun onderkomen zoeken". Zoals u waarschijnlijk weet is het Kopan Klooster het moedercentrum van de FPMT, the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition.

U kunt bestellen en/of meer informatie aanvragen bij:
Mieke Marchand
Poststraat 15
5038 DG Tilburg.
Telefoon: 013 - 5430829.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
april, mei en juni 1999

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Boeddha beeld te Dharamsala, India
Foto: Jan Paul Kool
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 30,- in Nederland, f 40,- in Europa en f 60,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 7,50 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
De winkel in Amsterdam is open van dinsdag t/m zaterdag van 10-17.30 uur.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe
Sjoerd Haagsma
Fokje Westerling

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page: http://home.wxs.nl/~maitreya

Kantoor open:
zondag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@wxs.nl

Boekhandel:
Tel: 020-6206272.

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-22 uur,
zaterdag van 10-18 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

LID MAITREYA INSTITUUT/FPMT
Voor f 100,- per jaar bent u lid van het M.I. en de FPMT. U ontvangt dan naast het Maitreya Magazine ook 6x per jaar het Engelstalige tijdschrift Mandala van de FPMT en kunt alle cursussen volgen in Emst en Amsterdam.

F 300,- DONATEUR/LID
U krijgt hetzelfde als een gewoon lid en tevens 15% korting op al uw aankopen in een van onze winkels behalve op transcripten.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

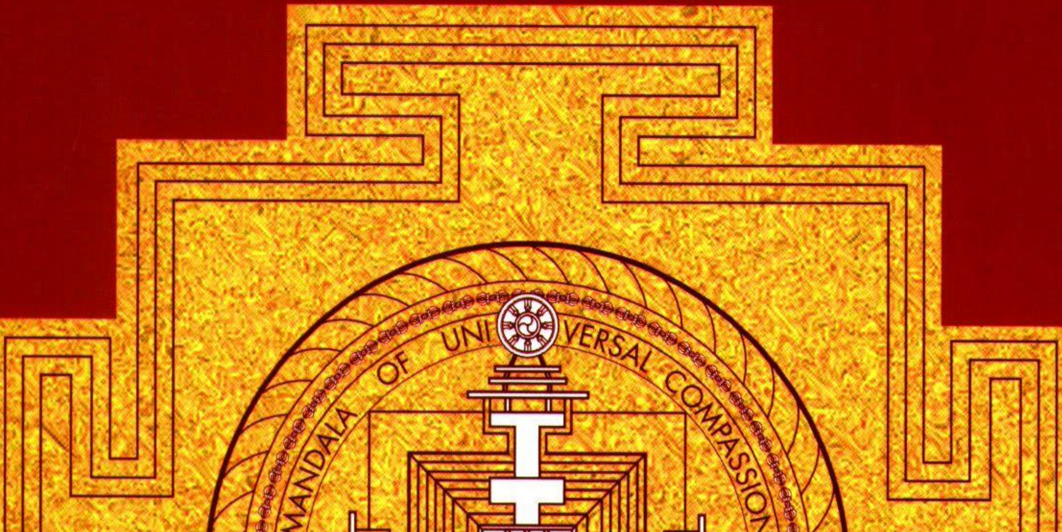
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap of f 300,- donateur/lid uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION